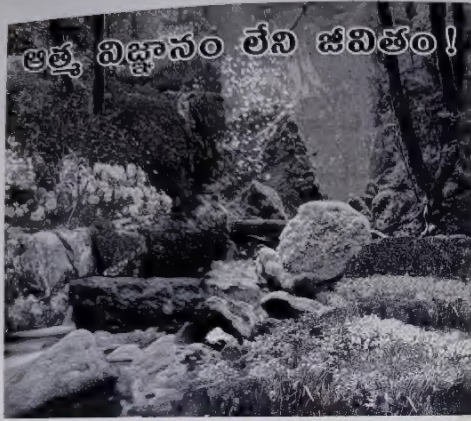


తారా విశాల్ ధ్యానయోగం



100% ఉచిత కాపీ





యోగ సాధకులు , ధ్యాన యోగులకు

ముఖ్య విన్నపము

నేను నిరంధరా చేసిన ఈ చిన్ని పుస్తకములు ఒకటి

సాలగు మార్గ చదివి అవగతన చేసుకొని సంపత్తి సేవన

ఉన్నంతరము స. డి. స. అనునదిని నిష్క్రమి ఉదయము లేక సాయంత్రము

ఒక గంట వరకు ధ్యాన సాధన చేయండి. అలాగే ముఖ్య అధ్యయనము, నిత్య

పాఠసంకల్ప ఉన్నంతరము, పుణ్య సాక్షుములు పారించండి.

ధ్యానయోగ విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథం

తారా విశాల్ ధ్యానయోగం



ధన్యవాదాలు



మా ఈ దివ్య గ్రంథాన్ని స్వీకరించి మమ్మల్ని కృతార్థుల్ని చేసినందుకు హృదయపూర్వక ప్రేమ + ధన్యవాదాలు.

సృష్ట కల్యాణార్థమై "తారా విశాల్ ధ్యానయోగం" అనే పేరు గల ఈ దివ్య గ్రంథాన్ని మేము ప్రచురించి, సర్వ శ్రేయస్కర భావనతో, దివ్య ప్రేమతో కూడిన బాధ్యతతో, ఎలాంటి షరతులు లేకుండా, 100% ఉచితంగా ఇస్తున్నాం.

**హెచ్చరిక: ఈ గ్రంథాన్ని ఎవరూ కూడా
బిమ్మకూడదు. కొనకూడదు.**

ఇది పూర్తిగా 100% ఉచితం. ఎవరైనా దీనిని అమ్మే ప్రయత్నం చేస్తే దయచేసి మాకు తెలియజేయండి. మేము చేపడి వ్యాపారం కాదు, "**సత్య సేవ**" అని గ్రహించ గలరు.

- మీ ఆయురారోగ్య జ్యోత్య విజయానంద సాధాగ్య మోక్షాభిలాషి..... మీ **MTV**

గ్రంథ రచయిత : తారా విశాల్
 గ్రంథం పేరు : తారా విశాల్
 ధ్యానయోగం

కవర్ పేజ్ + బ్యాక్ పేజ్
 డిజైన్ & గ్రాఫిక్స్ : రాజ్ కిరణ్
 టైపింగ్ & సెట్టింగ్ : మహేష్ & హర్ష వర్మన్
 అనిమేషన్ : లక్ష్మీ కాంత్ & ఆల్
 MTV మెంబర్స్
 1వ ముద్రణ : ఆగస్ట్ 2009
 ప్రతులు(కాపీలు) : నాలుగు వేలు (4,000)

పెం	: 100% ఉచితం
శాశాహార + ధ్యాన + అధ్యాత్మిక విజ్ఞాన ప్రచార సేవ	

© All Rights Reserved.

© పర్య పాక్కలను MTV వారు కలిగి ఉన్నారు.

Printed at : **KARSHAK ART PRINTERS**
 40-APHB, OU Road, Vidya Nagar, Hyderabad - 44
 Ph. Nos. : 040 2761 8261 / 040 2765 3348
 Cell Nos. : 9866661476, 77, 78, 79

MTV ధ్యానయోగ విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథం - 4 - MTV

ముఖ్య గమనిక

ఈ "తారా విశాల్ ధ్యానయోగం"ను ఎవరైనా సరే అవసరం అయినప్పుడు ఫోటోస్టాట్ కాపీలు తీసి పంచవచ్చు, కాని మా అధికారిక లిఖిత పూర్వక అనుమతి లేనిదే ఏ పద్ధతిలోనూ ముద్రించకూడదు. విజ్ఞాన విస్తరణ అగకూడదనే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రకటన చేస్తున్నాం. ధన్యవాదములు. - **MTV**

Imp. Notice

Photostat copies of this "Tara Vishal Dhyanyayogam" can be taken by any one and distributed when needed, but without taking our "Written Permission", printing of any kind should not be done. We are giving this Declaration in a view that spreading of wisdom may not be delayed. Thank You. - **MTV**

MTV ధ్యానయోగ విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథం - 5 - MTV

MISSION TARA VISHAL

Head Office : H. No. 9-131/1, # 202, Near HMT Nagar Bus Stop, Nacharam Main Road, Hyderabad, A. P. INDIA - 500 076. **Website :** www.mtv.org.in
E-mail : mtvdilse@gmail.com **Fax :** 040 - 2715 1007
Cell Nos. : 944 195 2992 / 94414 33002 / 944 170 8404 / 998 519 2225

Secunderabad Center : Plot No. 160/A, Old Vasavi Nagar Colony, Karkhana, Secunderabad.
Center Incharge : Mrs. D. Uma Rani **Cell No. 994 821 6635**

Secunderabad Center : Plot No. 120, New Vasavi Nagar, Karkhana, Secunderabad.
Center Incharge : Mrs. K. Nirmala **Cell No. 967 6077 290**

Vizag City Center : H. No. 52-13-22, Resapuvani Palem, Near L. B. College, Vizag, A. P. - 500 013

Vizag - Duvvada Center : H. No. 3-33, Sai Rama Nagar, Duvvada, Vizag, A. P.

Vizag Dist. Incharge :

Mr. Surya Mithra - Cell No. 9618 022 389

MTV ప్రేమ పూర్వక సంబంధాలు కలిగిన సంస్థ
సత్యం స్పీర్ మువల్ ట్రస్ట్ వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడుతున్న
సత్యం ధ్యాన కేంద్రం ఆఫీస్ : H.No. 5-66, శ్రీ సాయి నగర్,
 గ్రామం : కొంపల్లి, మండలం : కుత్బుల్లాపూర్, జిల్లా : రంగారెడ్డి,
 సికిందరాబాద్. **V. శ్రీనివాస రాజు, సెల్ : 939 6233 669**

MTV ధ్యానయోగ విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథం - 6 - **MTV**

అత్యంత ముఖ్య ప్రకటన

దినోద్దేశంతో, సర్వ శ్రేయస్కురాలైన, ఎలాంటి ప్రతిఫలం ఆశించకుండా, విస్వార్థంగా, ప్రేమగా ఈ గ్రంథాన్ని మేము ప్రచురించి పూర్తి ఉచితంగా, బేషరతుగా సంచి పెడుతున్నాము. ఇందులో తెలియజేయబడిన విశేషాలను, విషయాలను, సూత్రాలను మరియు సాధనలను మీరు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, ఇవి సంపూర్ణంగా సురక్షితమైనవి అని నిర్ధారణ చేసుకుని, పూర్తిగా సంతృప్తి చెందిన తర్వాత మాత్రమే స్వయం బాధ్యతతో ఉపయోగించుకోవడం కాని, ఆచరించడం కాని, సాధన కాని చేయండి. అధ్యాత్మిక విశేషాలను, విషయాలను, సూత్రాలను మరియు సాధనలను తెలియజేయడం వరకే మా ధర్మం + బాధ్యత అంతే ! వాటిని మీరు ఉపయోగించుకోవడం, ఆచరించడం మరియు సాధన చేయడం ఆవేది పూర్తిగా మీ ఇష్టం పైన, మీ అవసరం పైన ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఈ పుస్తకంలో, రచయిత మీ శారీరక మరియు మానసిక అనారోగ్యాలకు/సమస్యలకు మెడికల్ ప్రీట్రీమెంట్ కాని, మరి ఇతర నైద్ర్య చికిత్స విధానాలను కాని మాచించవలసి లేదు. ఇందులోని విషయాలు పూర్తిగా అధ్యాత్మిక పరమైనవి మరియు వైవిధ్యమైనవి. ఈ గ్రంథ రచయిత యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం "అమృతారోగ్య బాహ్యుర్వ విజయాలను సాధారణ మాణిక్యాలతో విరాజిల్లాలనే మీ ఆకాంక్షను మీరు నెరవేర్చుకోవడానికి. మీకు నిండు వృద్ధయంతో సహాయం

MTV ధ్యానయోగ విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథం - 7 - **MTV**

చేస్తూ, సంపూర్ణ స్వయం బాధ్యతతో మరియు పూర్తి బాధ్యతతో
ముందడుగు వేసిన వారికి అత్యున్నత మార్గదర్శకత్వం
వహించడం”.

మీరు ఇందులోని విషయాలను మీ యొక్క శారీరక, మానసిక
అనారోగ్యాలను మరియు జీవిత సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి
ఆచరించే ముందు ఎవరైనా అర్హులైన వైద్య నిపుణులను కాని, ఇతర
అర్హులైన నిపుణులను సంప్రదించడం అవసరం అని అనుకుంటే
నంప్రదించండి. మీరు మీ స్వయం అవగాహనతో, మీరు మీ స్వంత
విశ్లేషణతో, మీ యొక్క స్వేచ్ఛా పూరితమైన నిర్ణయంతో, మీ యొక్క
సంపూర్ణమైన సమగ్రమైన స్వయం బాధ్యతతో, మీ పరిస్థితులను బట్టి
ఇందులోని విశేషాలను, విషయాలను, నూత్రాలను మరియు
సాధనాలను ఆచరిస్తే ఆచరించండి, లేకపోతే లేదు! మీ ఇష్టం, మీ
అవసరం! మీ ఆదరణల పట్ల, సాధనల పట్ల మరియు చర్మల పట్ల
రమ్యుతకు కాని, **MTV** కి కాని, **MTV** సభ్యులకు కాని,
ప్రింటర్స్ కు కాని, ఈ గ్రంథాన్ని మీకు అందజేసిన వారికి కాని
ఎలాంటి బాధ్యత లేదని, ఉండదని స్పష్టంగా ప్రకటిస్తున్నాం.
ధన్యవాదాలు! మీ ఆయుర్దారోగ్య బహుళ విజయానంద సాధారణ్య
మోక్షాధిరాషి - **MTV**

DISCLAIMER

With a Divine intention of every individual's well-being and welfare, whole heartedly with love, without any expectations we are distributing this book at totally free of cost; unconditionally! The information given in this book is to be self-examined and to be practiced according to your necessity, your circumstances, with free will, and with "total self-responsibility." By providing you with Spiritual / Divine information our duty ends.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical and/or medical and/or psychological problems without the advice of a qualified Doctor, either directly or indirectly. The intention of the author is only to provide

Spiritual/Divine information of a general nature to help/guide you in the quest for your Health, Wealth, Joy, Welfare, Emotional & Spiritual Well-being and Enlightenment. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your constitutional right, the author and/or MTV and/or any MTV member and/or printers and/or any one through whom you have received this book assume no responsibility for your implementations, practices and actions.

THANK YOU & ALL THE VERY BEST I

- MTV

విషయ సూచిక

విషయము

పేజీ నం.

పార్ట్ 1 - అవగాహన..... 17

1. జీవన వృత్తానికి పచ్చ రంగు..... 19
2. 24 గంటల్లో కనీసం 2 గంటలు మీతో మీరుండాలి..... 21
3. ఆత్మ విజ్ఞాన సత్యాలు..... 23
4. మూల చైతన్యం అంటే ఏమిటి?..... 26
5. భౌతిక శరీరాన్ని ధరించిన మూల చైతన్య స్వరూపమే (దైవమే) మానవుడు..... 29
6. నేరాలు చెబుతున్నాయి మనమే దేవుళ్ళమని (మూల చైతన్య స్వరూపులమని)..... 31
7. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ కూడా ఇదే చెప్పాడు..... 36
8. పూజ, స్తోత్రం, జపం, ధ్యానం(మోగం) అంటే వాస్తవంగా ఏమిటి ???..... 54
9. జీసస్ క్రైస్తవ కూడా ఇదే చెప్పాడు ! జీసస్ క్రైస్తవ ఏం చెప్పాడు, మనమేం చేస్తున్నాం ?..... 71

విషయ సూచిక

విషయము

పేజీ నం.

పార్ట్ 2 - శాకాహారం..... 79

1. నైన అహారం.....	81
1.1 - ఆహారంలో ప్రధానంగా రెండు రకాలు.....	81
1.2 - మనిషి శాకాహారమే ఎందుకు తీసుకోవాలంటే....	82
2. చక్కటి ఆరోగ్యం కోసం, జీవిత కాలాన్ని పెంచుకోవడం కోసం శాకాహారులుగా మారండి !.....	97
2.1 - పోషక విలువల పట్టిక.....	99
3. జంతువుల భాష తెలుస్తుంది - మనుషులంతా శాకాహారులుగా మారిపోతారు.....	100
4. ఇష్టం మతంలో మాంసం తినాలన్న నిర్బంధమేమీ లేదు.....	102
5. దేవుళ్ళు బలి అడగరు !.....	103
6. శాకాహార శ్రేష్ఠం.....	106
7. జంతువుల / పక్షుల స్వేచ్ఛను హరిస్తే మన స్వేచ్ఛ కూడా పోతుంది.....	108
8. టూక్ ప్లెస్టర్ వీమెం ఉంటాయి ?.....	113

విషయ సూచిక

విషయము

పేజీ నం.

పార్ట్ 3 - పుంజీభూత బీసర్ల లక్షణాలు, యొక్క బివరాలు మరియు ధ్యాన లక్షణాలు..... 115

1. ధ్యానం అంటే.....	117
2. ధ్యానం ద్వారా ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది అనే విషయానికి సంబంధించిన సైంటిఫిక్ రీసెర్చ్ రిపోర్ట్స్ యొక్క వివరాలు...	119
2.1 - ధ్యానంతో ఎయిడ్స్ కు చెక్.....	120
2.2 - రోజూ ౩ గంట ధ్యానం చేయండి.....	121
2.3 - హృదయ శాంతి.....	123
3. క్రమం తప్పకుండా ధ్యాన సాధన చేస్తే కలిగే లాభాలు... కొన్ని !.....	133
4. నా జీవితంలో నేను చూసిన, నాకు తెలియజేయబడిన కొన్ని ధ్యాన లాభాలు.....	138
5. సాధారణ సందేహాలు.....	144
6. ధ్యానం మొదలు పెట్టిన కొన్ని రోజుల తర్వాత.....	152
7. ధ్యానంలో కూర్చోగానే ఇలా జరుగుతుంది.....	155
8. ధ్యానం ఒక్కోసారి కుదురుతుంది, ఒక్కోసారి కుదరనట్లు అనిపిస్తుంది.....	156
9. ధ్యాన అనుభవాలు అర్థం అయితే అవుతాయి, లేకపోతే లేదు.....	158
10. ధ్యానంలో అనుభవాలు వస్తే వస్తాయి లేకపోతే లేదు.....	160
11. ధ్యాన సాధన ఎందుకు భారంగా, కష్టంగా, వినూగుగా అనిపిస్తుంది ?.....	161

విషయ సూచిక

విషయము

పేజీ నం.

పార్ట్ 4 - ప్రేమ సర్వస్వం..... 165

ప్రేమ సర్వస్వం..... 167

పార్ట్ 5 - ధ్యాన సాధనాలు..... 177

1. MTV దైవత్వ సాధన..... 180

1.1-దైవత్వ సాధన ఏ విధంగా పని చేస్తుంది ?

దీని వలన కలిగే లాభాలు ఏమిటి ?..... 212

2. MTV ప్రేమ ధ్యానం..... 260

3. ధ్యాన సాధన - 3 విధానం..... 269

4. ధ్యాన సాధన - 4 విధానం..... 291

5. ధ్యాన సాధన - 5 విధానం..... 292

6. ధ్యాన సాధన - 6 విధానం - భయం..... 294

7. ధ్యాన సాధన - 7 విధానం

ప్రేమ ఎరత సాక్షి ధ్యానం..... 300

8. మేమ వివరించిన సాధనలు అన్నీ ఒక్కటే..... 304

9. అత్య విజ్ఞాన పుస్తకాలు చదవక పోతే మీ జన్మ వృధా !..... 305



ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం మరియు ధ్యానం సార్వజనీనమైనవి

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం మరియు ధ్యానం సార్వజనీనమైనవి. ఇవి ప్రత్యేకంగా ఏ మతానికి, ఏ జాతికి, ఏ దేశానికి, ఏ సాంప్రదాయానికి, ఏ ఆచార వ్యవహారాలకు, ఏ కులానికి మం ఇంకా ఇతర దేనికి కూడా సంబంధించినవి కావు. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం మరియు ధ్యానం విశ్వజనీనమైనవి. ఇవి అందరిని ! మనిషి అనబడే ప్రతి ఒక్కరికి సంబంధించినవి !

ధ్యానానికి మీరు పాజిటివ్గా కానీ, నెగెటివ్గా కానీ ఉండవచ్చు. కేవలం న్యూట్రల్గా ఉండండి. Plainగా ఉండండి. ఇక ఇప్పుడు మొదలు పెట్టండి. ఇప్పుడు మాత్రమే సత్యం బహిర్గతం అవుతుంది. ఇది చేసి తెలుసుకోవాలి. ఎవరో చెప్పే నమ్మకూడదు. గుడ్డిగా విశ్వసించకూడదు. గుడ్డిగా దేనిని తిరస్కరించకూడదు.

ఎలాంటి కఠినమైన, నియమ నిబంధనలు లేని సరళమైన, సహజమైన పద్ధతులను ఇందులో తెలియజేసాను. స్త్రీ, పురుష, జాతి, మత, కుల, వయోభేదం లేకుండా అందరూ సులభంగా ఆచరించి అనేకమైన లాభాలను పొందవచ్చును. ధ్యానం వలన ఎన్నెన్నో లాభాలు.... ఒక్కొక్కటి ఒక్కో రకంగా ! కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుండి నేటి వరకు ధ్యాన సాధకుల చరిత్రను పరిశీలించి, పరిశోధించి, వారు ధ్యానం వలన పొందిన అనంతమైన అనుభవాలలో, పరిణామంలో కొన్నింటిని గమనక మనం తీసుకుంటే ధ్యాన సత్యాలు మరియు ధ్యాన లాభాలు ఈ గ్రంథంలో తెలిపిన విధంగా ఉంటాయి. అన్నీ సత్యాలే ! అన్నీ లాభాలే !

ధ్యానం అన్నా యోగం అన్నా ఒకటే!

ధ్యానం అన్నా యోగం అన్నా ఒకటే ! ధ్యాని అన్నా యోగి అన్నా ఒకటే ! చాలా మంది వీటిని వేరు, వేరు అని అనుకుని వేరు, వేరుగా వ్యవహరిస్తుంటారు. ధ్యానం అన్నా యోగం అన్నా ఒకటే కాబట్టి ధ్యానయోగం అని, ధ్యానయోగి అని కూడా కలిపి వాడుతారు.

ధ్యానానికి, యోగానికి, ధ్యానికీ, యోగికి రక, రకాల అర్థాలు చెప్తు ఉంటారు. ఎవరి ప్రకారం వారు కరెక్ట్ ! ఇంత కంటే ఏం చెప్పగలను ?? ఎవరేమైనా చెప్పనివ్వండి, మీరు అయోమయానికి గురి కాకండి

ధ్యానం అన్నా యోగం అన్నా ఒక్కటే !



పార్ట్ - 1

అవగాహన

1. జీవన వ్యక్తానికి పచ్చ రంగు

ఎండిపోయి మోడు వారి పోయిన వ్యక్తాన్ని దాని పేర్లతో కలిపి ఉంచకుండా ఇంకా ఏం చేసినా అది జీవించదు వేర్లకు కలపకుండా ఎన్ని నీళ్ళు పోసినా, ఎన్ని ఎరువులు వేసినా వృక్షం జీవించదు సరిగా ఇదే విధంగా మనం, మన లోపల ఉన్న మన "నిజ తత్వంతో" ఏకం కాకుండా అంటే ఎన్నటికీ మన కష్టనష్టాలు, తీరపు మన జీవన వ్యక్తానికి "తల్లి వేరు + మంచి సారవంతమైన భూమి" లాంటిది మన లోపల ఉన్న "మన నిజ తత్వం". మన జీవన వృక్షం యొక్క అసలు సినలు ప్రాణ, జీవ శక్తి మూలమే మన నిజ తత్వం.

జీవన వ్యక్తాన్ని, మూలంతో కలిపి జీవించజేయకుండా, ప్రస్తుత ప్రపంచ మానవులలో 99% నుండి తమ జీవన వ్యక్తాలకు "పచ్చ రంగు" వేసుకుని, ప్లాస్టిక్ ఆకులు, పూలతో తృప్తి పడుతూ ఉన్నారు !

ఒక వృక్షం తన "మూలంలో" నిలదొక్కుకుని, స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే అది బాగా విప్పుగా పెరుగుతుంది, శాశ్వతంగా ఉంటుంది గలుగుతుంది. తన చల్లని నీడలో ఎంతో మందికి హాయిని, విశ్రాంతిని, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది తన మధురమైన, పుష్టికరమైన ఫలాలను ఇచ్చి జీవించ చేరుగలుగుతుంది. తన పూల సువాసనతో ముఖాన్ని లాంటించగలుగుతుంది. తన కొమ్మలపై ఎన్నో పక్షులకు ఆశ్రయాన్ని మ. గలుగుతుంది ఇదే విధంగా మనం, మన నిజ తత్వంతో మన

తారా వికాల్ ధ్యానయోగం - పార్ట్ - 1 - 1. కీషన వృక్షానికి సప్త రంగు

కన్నెక్షన్సు బలంబుచుకుంటే. మనం మన మాలాన్ని తెలుసుకుని, మన మూలంలో నిలబడ్డప్పుడు, స్థిరంగా ఉంటే మనం అనందంగా జీవించగలమే కాకుండా, ఎంతో మంచి జీవితాలను ఆనందంగా, ఆనందంగా నిలబడ గలుగుతాము

మన విజయాలతో మనల్ని ఏకం చేసేవే శాశ్వతం + ఆత్మ విజ్ఞాన అభ్యాసం + ధ్యాన సాధన + సత్య ప్రచారం !

సత్య సాధన + సత్య ప్రచారం మన విజయాలన్ని

మన స్మృతిలోకి తెస్తుంది.



తారా వికాల్ ధ్యానయోగం - పార్ట్ - 1

(2). 24 గంటల్లో కనీసం

2 గంటలు మీతో మీరుండాలి

మీరు మీ డ్రెస్సింగ్స్ ఉంటారు, మీ కుటుంబంతో ఉంటారు, మీ బంధువులతో ఉంటారు, మీ వృత్తి ఉద్యోగ వ్యాపారాలతో ఉంటారు, మీ వాహనంతో ఉంటారు, మీ సెల్ ఫోన్ తో ఉంటారు, మీ కంప్యూటర్ తో ఉంటారు, మీ టీవీ తో ఉంటారు, మీ అన్నింటితో, అందరితో ఉంటారు - కేవలం "మీతో మీరు తప్ప" !

మీతో మీరెందుకు ఉండరంటే, మీరంటే మీకు భయం ! మిమ్మల్ని మీరు ఎదుర్కోలేరు ! మీ వాస్తవాల్ని మీరు అంగీకరించలేరు !

మీతో మీరు ఉండకుండా ఉంటున్నందుకే అన్ని కష్ట సమస్యలు వస్తున్నాయి. మీతో మీరు ఉండనందుకే మీరు నమస్కరణలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. మీతో మీరు ఉండనందుకే మీ శరీరం + జీవితం మీ అదుపులో లేదు

మీతో మీరు ఉండడమే ధ్యానం !

మీరు మీరుగా ఉండడమే ధ్యానం !

24 గంటల్లో కనీసం 2 గంటలు మీతో మీరుండి తీరాలి మీరు మీరుగా ఉంచాలి ప్రస్తుతం ఉంటున్న "మీరు" మీరు కాదు ! అసలు "మీరేమిట" మీకు తెలియదు మీరు ఏదైతే కాలో దానిగా ఉంటున్నారు. మీ జీవితాన్ని మీరు జీవించటం లేదు మిమ్మల్ని మీరు కలిగి లేరు. మీరు కాని వారు మీలో మీరుగా ఉన్నారు, వారే మీ జీవితాన్ని శాసించు తేలిస్తున్నారు మీకు అబుజుంత్సే అనుమానం రాకుండా మిమ్మల్ని దారి మళ్ళిస్తున్నారు. మిమ్మల్ని పనికిరాని పనులతో బీజిగా ఉంచుతున్నారు. మీరు లేని అంజయేమెంట్లు మీకోసం కాదు మీ లక్ష్యాలు మీవి కాదు మేలుకొండి, జాగ్రత్తమవుండి !

మీ పట్ల మీరు మేలుకోవడమే ద్యానం !

మీ పట్ల మీరు ఎరుకను కలిగి ఉండడమే ద్యానం !

మీతో మీరు గడవలేకపోతే ఎవరితోనూ మీరు గడవలేరు మీతో మీరు అనుదంగా ఉండలేకపోతే వేరెవరితోనూ అనుదంగా ఉండలేరు మీతో మీరు ఏకాంతంలో ఉత్సవం చేసుకోలేకపోతే వేరెవరితోనూ ఉత్సవం చేయలేరు మీరు ప్రస్తుతం చేసుకునే పండుగలు, ఉత్సవాలు, అంజయేమెంట్లు అన్ని ఒక్కో జరుగుతున్నాయి వేటికోనూ నిజం లేదు సారం లేదు. రుం లేదు కేవలం పిప్పి! మీరు అనుభవిస్తున్నారు ఏ ఏటా వాడుగా ఈ పొది ??? అన మీకు బోల్షాల్లే అనకాశం ఉంది. తాత్కాలిక ఆరోగ్యం, సందాదన ఉండి, "జరిగి పోతున్నట్లు" ఇలాంటి విషయాలు ఎక్కడల కొంచెం ఇష్టం !



3. ఆత్మ విజ్ఞాన సత్యాలు

ఎలాంటి కఠినమైన, నియమ నిబంధనలు లేని సరళమైన, సహజమైన పద్ధతులు ఇందులో ఉన్నాయి. స్త్రీ, పురుష, జాతి, మత, కుల, వయోభేదం లేకుండా అందరూ సులభంగా అడరించి అనేకమైన లాభాలను పొంద పచ్చును ద్యానం వలన ఎన్నెన్నో లాభాలు, ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో రకంగా !

కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుండి నేటి వరకు ఆత్మ విజ్ఞానం చరిత్రను, పరిశీలించి పరిశోధించి, వారు పొందిన అనంతమైన అనుభవాలలో, ఫలితాలలో కొన్నింటిని గమకు మరల తీసుకుంటే ఆత్మ విజ్ఞాన సత్యాలు ఈ క్రింది విధంగా ఉంటాయి అన్న సత్యాలే ! అన్నీ లాభాలే !

1. ఆత్మ విజ్ఞానం మహా శక్తివంతమైనది, అన్ని సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది
2. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా ఏది కావాలంటే అది పొందవచ్చు.
3. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా మనకు అన్ని బంధనల నుండి స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది.
4. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా మనలో దాగి ఉన్న "అంతర్గత శక్తులు" అంటే

Hidden Potentialities బయట పడతాయి.

తారా విశాల్ ద్వారా - పార్ట్ - 1 - 3. ఆత్మ విజ్ఞాన సత్యాలు

5. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా మన జీవితం రంగుల మయం అంటే Colourful గా మారుతుంది.
6. మన పైన మనకు అధిపత్యం వస్తుంది. ఇక మన పైన ఎవ్వరి జులుం సాగు. వేదంపులు ఉండవు.
7. ఆత్మ విజ్ఞానం అంటే సురక్ష, ఆత్మ విజ్ఞానాలు ఎప్పుడూ సురక్షా వలయంలో ఉంటారు.
8. ఆత్మ విజ్ఞానాలు ఎల్లప్పుడూ సంరక్షింపబడతారు.
9. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా మన బలహీనతలు ఆస్తి సోతాయి. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా సమగ్రమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందుతాము.
10. ఆత్మ విజ్ఞానాలకు ఆత్మ స్వాతంత్ర్యం వస్తుంది. సర్వ తంత్ర, స్వతంత్రంగా వారు కోరుకున్న విధంగా జీవిస్తారు.
11. ఆత్మ విజ్ఞానాలకు ఆత్మ తన యొక్క అనంత దివ్య శక్తులన్నీ ప్రకటిస్తుంది.
12. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా "ఆర్థిక పమన్యలను" సుఖపుగా అధిగమించవచ్చు. "విశేషమైన ఆర్థిక లాభం" కలుగుతుంది.
13. ఆత్మ విజ్ఞానం అంటే సాధ్యాగ్యం. తరగవి, కరగవి శాశ్వత మహా భాగ్యం.
14. ఆత్మ విజ్ఞానాలు ఇతరులకు సహాయం చేసే శక్తిని పొంది, ఇతరులకు సహాయం చేస్తూ ఉంటారు.

తారా విశాల్ ద్వారా - పార్ట్ - 1 - 3. ఆత్మ విజ్ఞాన సత్యాలు

15. ఆత్మ విజ్ఞాన జీవితం పంతుష్టికరంగా ఉంటుంది.
16. ఆత్మ విజ్ఞాన జీవితం శాంతంగా ఉంటుంది. ప్రేమ + మైత్రీ పూర్వకంగా ఉంటుంది.
17. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా సులభంగా నాలుగు పురుషార్థాలు సాధిస్తారు.



4. మూల చైతన్యం అంటే ఏమిటి ?

సృష్టి పరస్పరాన్ని పోషిస్తూ, పోలిస్తూ ఉన్న, అన్ని మూలాలకు మూలమైన, పరమాత్మలకే పరమాత్మ అయిన సర్వాత్మాను “మూల చైతన్యం” అని అంటారు. సృష్టి వేరు, సృష్టి కర్త వేరు కాదు. సృష్టి కర్తయే సృష్టిగా మారాడు సృష్టిని. సృష్టి కర్తమే కూడా “మూల చైతన్యం” అని అంటారు.

అనంత సర్వ సృష్టి యొక్క కేంద్రాన్ని
“మూల చైతన్యం” అని అంటారు.

అనంతమైన దివ్య మహాప్రజ్ఞనే “మూల చైతన్యం” అని అంటారు.
దీనినే ఇంగ్లీషులో SUPER CONSCIOUSNESS అని అంటారు.
దీనిని ఇంటెన్స్ ిరకంగా పిలుస్తారు.

మూల చైతన్యం అంటే సర్వస్వం అని అర్థం.
మూల చైతన్య తత్వాన్ని సైతన్యం అని అంటారు.
మూల చైతన్యం అని అంటే సైతన్యం అని కూడా అర్థం.

పర్యాకార, నిర్యాకార, పగుణ, పర్వగుణ.

నిర్గుణ సర బ్రహ్మమే మూల చైతన్యం.

మూల చైతన్యం అంటే బ్రహ్మానందం. మనోత్పనం.

మూల చైతన్యం అంటే శూన్యం.

మూల చైతన్యం అంటే శాంతి

అనంత శాశ్వత తత్వమే మూల చైతన్యం.

మూల చైతన్యం అని అంటే అనంతమైన విరుక అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే ఉనికి అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే సమతుల్యత అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే ఏకత్వం అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే అనంతమైన ఆత్మ విజ్ఞానం అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే పరమ సత్యం అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే అనంతమైన అవగాహన అని అర్థం.

మూల చైతన్యమంటే అనంతమైన ప్రేమ.

మూల చైతన్యమే మన నిజతత్వం !
మూల చైతన్యమే మన సహజతత్వం !
మూల చైతన్యమే మనం !
మనమే మూల చైతన్యం !



5. భౌతిక శరీరాన్ని ధరించిన మూల చైతన్య స్వరూపమే (ద్వైవమే) మానవుడు

★ మనం “ఏకాకులం” కాదు, పన్నె “క్కులం”

అని తెలిపేదే - కులం !

☼ అందరికీ స“మృతం” అయినదే - మతం !

మనది మానవ కులం ! మనది మానవ మతం !

మన జాతి మానవ జాతి. అంతే !

భూమి అంతా ఒకటే కుటుంబం !

అంతా ఒక్కటే ! అందరి మూలం ఒక్కటే !

సర్వం సమానమే !

విజ్ఞానీకి మనమందరం కూడాను భౌతిక శరీరాలు

ధరించిన మూల చైతన్య స్వరూపులమే !

మనమంతా దివ్య స్వరూపులమే !

మానవత్వమే దివ్యత్వం !

అందరం, అందరి ఆలోచనం + చిత్తవ్యవస్థ + దివ్యత్వం

కానీ పాటుపడదాం !



6. వేదాలు చెబుతున్నాయి మనమే దేవుళ్ళమని (మూల చైతన్య స్వరూపులమని)

మనమే దేవుళ్ళం - అంతా దైవమే - అందరూ దేవుళ్ళే !

అవలు దైవం అంటే ఏమిటి ?

అంతా దైవమే ! అందరూ దేవుళ్ళే ! దైవం కావది ఏదీ లేదు !

దైవం అంటే చైతన్యం ! దైవం అంటే షర్మిష్టం ! దైవం అంటే ప్రేమ !

దైవం అంటే ప్రేమ ! దైవం అంటే కరుణ ! దైవం అంటే ప్రేమ !

దైవం అంటే అహింస ! దైవం అంటే ఉత్సాహం !

దైవం అంటే ప్రజ్ఞ !

దైవం అంటే శాంతి ! దైవం అంటే శక్తి ! దైవం అంటే జీవితం !

దైవం అంటే జీవ శక్తి !

దైవం అంటే అన్ని మూలాలకు మూలమైన మూల చైతన్యం !

దైవం అంటే శాశ్వతం ! దైవం అంటే అనంతం !

దైవం అంటే వ్యయం సాక్షాత్ మీరే !

ఈ విషయాన్ని ఈ క్రింది వేద వాక్యాలు ప్రకటిస్తున్నాయి.

నాలుగు మహా వేద వాక్యాలు

1. "సజ్జానం బ్రహ్మ" - ముగ్ధునం. జితేరు ఉపనిషత్, 3.3
2. "అహం బ్రహ్మాస్మి" - యజుర్వేదం, బృహదారణ్యకోపనిషత్, 1.4.10
3. "ఐహ మసి" - సామ వేదం, చాందోగ్యోపనిషత్, 6.8
4. "అహమహా బ్రహ్మ" - అథర్వ వేదం, మండూకోపనిషత్, 1.2

1. ముగ్ధుడ మహా వాక్యమైన "సజ్జానం బ్రహ్మ"

ఏం తెలియజేస్తుంది అంటే....

జ్ఞానం యొక్క విశేష స్థితిని, ప్రజ్ఞానం అని అంటారు. పుస్తక జ్ఞానం, విస్తృత జ్ఞానం సంపూర్ణంగా "అనుభవ జ్ఞానంగా" మారితే ఆ యొక్క విశేష స్థితిని "ఓ విశేష అనుభవ జ్ఞానాన్ని" "ప్రజ్ఞానం" అని అంటారు. సరే ! ఇంకా, చేతికి సంబంధించిన జ్ఞానం అంటే, "స్వయంసికి" లేక "అత్మకు" సంబంధించిన జ్ఞానం అనగా "ఆత్మ విజ్ఞానం" అన్నమాట.

"బ్రహ్మ" అనగా నాలుగు ముఖాల బ్రహ్మ అని కాదు ఇక్కడ అర్థం "బ్రహ్మము" అనే అర్థం ద్వైతం అని అర్థం సర్వతా వ్యాపించి ఉన్న, సర్వాస్థితిమైన, సర్వస్థంలో సర్వం అయిన, "అన్ని" మూలాలకు "మూలం" అయినటువంటి ఆ యొక్క "మూల చైతన్యం" - "Super Consciousness" అని అర్థం. ఆ యొక్క సర్వాకార, నిరాకార, నిర్గుణ, సర్గుణ, పరబ్రహ్మమే, ఆ "అనినీని", "బ్రహ్మ" అని ఇక్కడ, ఈ ఒంగుడు మహా వాక్యమైన "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ"లో అంటున్నారు.

"ప్రజ్ఞానం" అనగా ఆత్మ విజ్ఞానం. బ్రహ్మ అంటే ద్వైతం అని ఈ మహా వాక్యం ప్రకటిస్తోంది. అనగా "ఆత్మ విజ్ఞానమే దైవము" అని సృష్టంగా ప్రకటన చేస్తోంది ఈ మహా వాక్యము. "సజ్జానం బ్రహ్మ" అంటే "ఆత్మ విజ్ఞానమే దైవము" అని అర్థం.

మరి, ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వైతం అయినప్పుడు, దానిని పొందిన వారు కూడా "దైవమే" అవుతారని గూఢార్థం ! అంటే ఎవరైనా సరే "ఆత్మ విజ్ఞానాన్ని" పొందితే వారు సాక్షాత్తు దైవమే అని చక్కగా, స్పష్టంగా తేలి పోయింది ఈ మహా వాక్యంలో !

❶ "ఆత్మ విజ్ఞానం కలిగిన వారు దైవం" అని యుగ్మేష మహా వాక్యమైన "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" ప్రకటిస్తోంది.

2. యజుర్వేదం యొక్క మహా వాక్యం "అహం బ్రహ్మాస్మి"...

అంటే "నేనే దైవము" ! "నేను" అంటే ఇక్కడ "అత్మ" అని అర్థం. శరీరం కాదు ❶ "అహం బ్రహ్మాస్మి" అంటే "నేనే దైవం" అని కుండ బద్దలు కొట్టిపట్టుగా ప్రకటిస్తోంది ఈ యజుర్వేద మహా వాక్యం !

3. సామ వేద మహా వాక్యం "ఐహ మసి" !

అంటే "అదే నువ్వు" ! "అదే" అనగా ఏదైతే సర్వ సృష్టికి మూలమో "అది" ! "తత్వ మసి అనగా అదే నువ్వు" అంటే ❶ "ఓ దైవమే నువ్వు" అని సుస్పష్టం చేసింది సామ వేద మహా వాక్యము.

4. అధర్వణేద మహా వాక్యం "అయమాత్మా బ్రహ్మ" !

అంటే "ఈ అత్మ బ్రహ్మ" అని అర్థం మనం శరీరాలం కాము, ఆత్మలము అని వేదాలు, శాస్త్రాలు అన్నీ చెప్తూనే ఉన్నాయి. "అయమాత్మా బ్రహ్మ" అంటే "ఈ ఆత్మయే దైవం అనగా, ❶ అత్మ స్వరూపులమైన మనమే దైవము" అని అర్థం

ఈ నాలుగు మహా వేద వాక్యాలు ఒక్కోటి ఒక్కో కోణంలో "నేనే దైవం" అన్న ఒకే పదము సత్యాన్ని ప్రకటిస్తున్నాయి. మనమే దైవాలం అని వేదాలు చెబుతున్నాయి కదా ! మరి మనం దైవం కోసం ఎక్కువెక్కువో ఎటుకుతున్నాం - దైవం లోపల ఉంటుంది బయట కాదు ! దైవం అంటే మీరే, మరెవరో కాదు ! మీలో ఉన్న దైవత్వాన్ని గ్రహించండి. ఈ విషయాలు అందరికీ చెప్పండి.

❷ నాలుగు వేదాలలోని సారమైన ఈ నాలుగు వేద మహా వాక్యాల యొక్క పరమార్థం "నేనే దైవం" ! ఈ పరమార్థాన్ని గ్రహించని వాడు, ఎలాంటి వాడో ఈ కంది శ్లోకాల్లో శ్రీకృష్ణ పరమహర్మ్యుడు తెలియజేసాడు.

శ్లో॥ చతుర్విధభారోపేత మ్మాక్ష్యమిహ్మ నవిందతి ।

వేదకాస్తైభరాకారం పన్నై భ్రాహ్మణాగార్హభః ॥ ఉత్తర గీత 2 50

అర్థం: నాలుగు వేదాలలోని సారమైన "నేనే దైవం" అనే పరమార్థాన్ని గ్రహించకుండా ఉరికితే నాలుగు వేదములను కంఠస్థం చేసిన వాడు, వేదశాస్త్రములు అనే భారాన్ని మోసే గాడిద చంటి నాలుగు ఈ శ్లోకంలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు తెలియజేస్తున్నాడు.

శ్లో॥ యథాభిర్భక్తురదన భారవాహో సారస్యవాహో న తుచందనస్య ।

ఏవంహి శాస్త్రాణిబహువ్యాధీత్య సారనతావన్ భరదద్య హేతుః ॥

- ఉత్తర గీత - 2 51

అర్థం: చందనపు కట్టెలను మోస్తున్న గాడిద, చందన సుగంధాన్ని తెలుసుకొనని విధంగా, అనేక శాస్త్రాలను చదివి కూడా వాటి సారమును గ్రహించని వాడు గాడిదతో సమానం అని శ్రీకృష్ణ దేవుడు ఈ శ్లోకంలో తెలియజేస్తున్నాడు.

❸ కాబట్టి సంస్కృతం మరియు ఇతర ఏవైనా కొన్ని భాషలు నేర్చుకొని వేద శాస్త్రాలన్నీ బట్టి పట్టి, వాటి సారమైన "నేనే దైవం, అంతా దైవమే, అందరూ దైవాలే" అనే భావనను గ్రహించకుండా తమను తాము పండితులని భావించే వాళ్ళు మనుషుల రూపంలో ఉన్న గాడిదలు అని అర్థం చేసుకోవాలి. వేద శాస్త్రాలన్నీ చదవాల్సి, అయితే తేలికం వ్యాఖ్యలం మరియు కంఠస్థం చేయడం పైన మూలమే దృష్టి పెట్టకుండా వాటి సారాన్ని గ్రహించి, ఆపరించాలి అంటే నేనే దైవమని తెలుసుకుని తన దివ్యత్వాన్ని పొందడానికి సాధన చేయాలి. పొందాలి.

❹ ఆది శంకరాచార్యుల వారు చెప్పారు కదా "వ్యాకరణ సూత్రాలు నిన్ను రక్షించవురా మూఢుడా" అని ! వ్యాకరణం, కంఠస్థం కాదు ముఖ్యం. సారాన్ని గ్రహించడం, దాన్ని యథాభిప్రాయం ఆచరించడం అనేదే ముఖ్యం.



7. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ కూడా ఇదే చెప్పాడు

లోను ఉన్న దైవాన్ని పొందడానికి మర్రి పోయిన దైవత్వాన్ని తిరిగి గుర్తు తెచ్చుకోవడానికి ఒకే ఒక మార్గాన్ని బోధించారు భూమి పైన అవతరించిన “మహర్షులందరూ”! ఆ మార్గాన్ని మూడు రహాలుగా పిలుస్తారు అవి

1 అంతర్ముఖం

2 ధ్యానం

3 భక్తి

ఈ మూడు ఒక్కటే!

❶ అంతర్ముఖం అంటే, జరుటి “విషయాల” పైన కాకుండా, పూర్తిగా తోపలి విషయాలను గమనించడం.

❷ ధ్యానం అంటే ఎరుకను కలిగి ఉండటం. మీ నిజ తత్వం (దైవత్వం) పట్ల ఎరుకను కలిగి ఉండటం అంటే అంతర్ముఖం అనడం.

❸ భక్తి అంటే “స్వస్వరూపానుసంధానమే భక్తి” అని చెప్పబడింది! స్వస్వరూపం అంటే అత్మ! అత్మతో అనుసంధానం చెందడం, అంటే అంతర్ముఖం కావడం అన్నమాట. ఇదే భక్తి అంటే! భక్తి అంటే ఏరత్వం! నేను, దైవము ఒకటే అని భావించడమే భక్తి! నేనే దైవం అని భావించడమే భక్తి! భక్తుడు అంటే దైవత్వంతో ఏకత్వాన్ని కోరుతూ, అందుకే సాధన చేసేవాడు అని అర్థం! ఈ ప్రకారంగా ఈ మూడూ ఒక్కటే!

సూర భక్తి : ఈ భక్తిపై చాలా చాలా తప్పుడు అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి చాలా మంది “భక్తి” అంటే రెండు చేతులెత్తి దండం పెట్టి ఓ దేవుడా మాకిది చేయి, మాకిది చేయి దానికి ప్రతిగా మేము ఇది చేస్తాం, మేము అది చేస్తాం అని మొత్తకోవడం భక్తి అని అనుకుంటున్నారు.

“భక్తి అంటే నాలి బోవడం అని అనుకుంటున్నారా”!

“మనం చక్కగా ఏమైనా చేసుకోవచ్చు”, ఎప్పుడైనా టైమ్ చూసుకుని ఓ సారి గుడికి పోయి దండం పెట్టుకుంటే సరి! ఇహ, అంతా దేవుడే చూసుకుంటూ, అని అనుకుంటూ ఉంటారు. దీనిని “నాలి బోవడం” లేక “మూడ భక్తి” అని అంటారు. దీని వలన ప్రయోజనం నూటికి నూరు శాతం తూన్యం.

అత్మ పరిణామ క్రమంలో ప్రప్రథమ దశలో ఉన్న అత్మలు అంటే పసి అత్మలు, అనగా పిల్ల అత్మలు ఈ విధమైన మూడ భక్తిని కలిగి ఉంటాయి.

దైవత్వాన్ని పొందే మార్గంలోని దశల గురించి ఎంతో సుస్పష్టంగా “శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ఉత్తర గీతలో” వివరించాడు.

శ్లో ॥ పూజాకోటి నమస్తోత్రం స్తోత్రకోటి నమఃజపః :

జపకోటి నమఃధ్యానం ధ్యానకోటి నమాలయః ॥

- ఉత్తర గీత 4 55

కోటి పూజలు చేస్తే వచ్చే ఫలితం ఒక్క సారి స్తోత్రం చదివితే వస్తుంది. శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు చెప్పాడు...

కోటి పూజలు = ఒక స్తోత్రం

ఏ అటంకాలు లేకుండా మనస్ కోటి సార్లు పూజలు చేయాలంటే....
...కొన్ని వేల జన్మలు పడుతుంది.

మరి ఇక్కడ శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ఏం చెప్పాడు అంటే అత్య పరిణామ క్రమంలో ముట్టమొదటి దశలో ఉన్న అత్యలు, అంటే పిల్ల అత్యలు "పూజ" అనే మార్గాన్ని ఎంచుకుంటాయి ఎందుకంటే అవి ఆరంభంలో ఉన్న పసి అత్యలు కాబట్టి అవి పూజ చేసే మార్గాన్నే ఎంచుకుంటాయి అని చెప్పాడు. ఇది ఎంతో ప్రయోజనో కూడిన మార్గం, అతి తక్కువ ఫలితాన్ని ఇచ్చే మార్గం అని చెప్పాడు.

మరి ఎవరు ఎలాంటి దశలో ఉన్నారో తెలుసుకోవడం ఎలా అంటే "ఉన్న ఈ నాలుగు దశలలో అంటే పూజ, స్తోత్రం, జపం, ధ్యానాలలో" నీవు దేనికి ఆకర్షితుడవు అయితే నీది ఆ దశ అని స్పష్ట పరిచాడు. శ్రీకృష్ణుడు !

"పూజాకోటి సమంస్తోత్రం" అంటే "కోటి పూజలు = ఒక స్తోత్రం" !

అంటే ఒక్కసారి స్తోత్రం చదివితే, కొన్ని వేల జన్మలు ఎత్తి కోటి సార్లు పూజలు చేసే ఫలితం వస్తుందన్న మాట !

ఎంత దగ్గర దారి, ఎంత పార్ట్ కట్ !

ఒక్క స్తోత్రం = కోటి పూజల ఫలితం !

తర్వాత ఏం చెప్పారంటే శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు...

"స్తోత్రకోటి సమంజసం" అంటే కోటి స్తోత్రాలు = ఒక జపం !

కోటి స్తోత్రాలు చదివితే వచ్చే ఫలితం ఒక సారి జపం చేస్తే వస్తుంది.

కోటి స్తోత్రాలు పూర్తి చేయాలంటే కొన్ని వందల జన్మలు పడుతుంది. మరి, తర్వాత ఈ విధంగా చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు !

"జపకోటి సమంధ్యానం" అంటే కోటి జపాలు = ఒక ధ్యానం !

అంటే కోటి సార్లు జపం చేస్తే ఎంత ఫలితం వస్తుందో ఒక్కసారి ధ్యానం చేస్తే అంత ఫలితం వస్తుంది.

ఏ అటంకాలు కలగకపోతే ఒక వంద జన్మలలో కోటి జపాలు చేయవచ్చేమో !

వంద జన్మలు జపం చేస్తే వచ్చే ఫలితం కేవలం ఒక్క గంట ధ్యానం చేస్తే వస్తుంది.

☀ అంటే కొన్ని వేల జన్మలు పూజ చేస్తే ఎంత ఫలితం వస్తుందో, కొన్ని వందల జన్మలు స్తోత్రాలు చదివితే ఎంత ఫలితం వస్తుందో, ఒక వంద జన్మలు కష్టపడి జపం చేస్తే ఎంత ఫలితం ఉంటుందో, అదంతా కేవలం ఒకే ఒక గంట "ధ్యానం" ఇస్తుంది ! ☀

కోటి పూజలు = ఒక స్తోత్రం

కోటి స్తోత్రాలు = ఒక జపం

కోటి జపాలు = ఒక ధ్యానం

ఇక ఇంత కంటే పార్ట్ కట్, దగ్గర దారి మరేది లేదు గాక లేనే లేదు !
జీవ చివరిగా చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు !

"ధ్యానకోటి సమాలయః" !

కోటి స్వాధ్యాయం చేస్తే లయం చెందుతారు అంటే "మోక్షం" అనగా దైవత్వాన్ని పొందుతారు అని అర్థం సుహృద్భావం తీర్చే, సమర్థుణ్ణి, అంకితం, ప్రేమ భావాలతో కొన్ని వందల సార్లు మాత్రమే చేసే ధ్యానం, కోటి ధ్యానాలుగా పరివర్తనం అవుతుంది ఒక ప్రధానమైన విశ్వ సూత్రం ప్రకటిస్తోంది. కాబట్టి దృఢంగా నిర్ణయించుకుంటే ఒకే ఒక జన్మలో హాయిగా, సులభంగా, సురక్షితంగా, శీఘ్రంగా మన నిజ తత్వమైన దైవత్వాన్ని మనం తిరిగి పొందవచ్చు.

దేవాది దేవుడైన శ్రీకృష్ణుడు ఈ నాలుగు దశలు వివరించాడు.

మొదటి(పసి) దశ - పూజ

రెండవ(బాల) దశ - స్తోత్రం

మూడవ(యువ) దశ - జపం

నాలుగవ(ముక్తి) దశ - ధ్యానం

పిల్ల అత్తులు, పసి ఆత్మలు పూజా మార్గాన్ని ఇష్టపడతాయి. ఎంత చెప్పినా వీరికి అర్థం కాదు కాబట్టి వీరిని పిల్ల ఆత్మలుగా, పసి ఆత్మలుగా గుర్తించి వారి మానవ వారిని వదిలేయాలి. కొన్ని వేల జన్మలు తర్వాత అవగాహన వస్తుంది. అప్పుడు చెప్పే అర్థం అవుతుంది కాబట్టి పూజలు చేసుకునే వారిని సహృదయులతో అర్థం చేసుకుని గౌరవించాలి.

ఈ పిల్ల ఆత్మలు, ఈ పసి ఆత్మలు కొన్ని వేల జన్మలు పూజలు చేసే

కాస్త "అవగాహన" పెంచుకుని "పసి దశను" దాటి "బాల్య దశలోకి" వస్తాయి. ఇలాంటి వారు స్తోత్రాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తాడు స్తోత్రాలు చదువుతూ ఉంటారు. వీరిని "బాల్య దశలో" ఉన్న "బాల ఆత్మలుగా" గుర్తించి, వీరిని గౌరవించాలి. ఎందుకంటే వీరు కూడా వినరు. ఎన్ని చెప్పినా స్తోత్రాలే ఇష్టపడతారు. వీరికి అర్థం కాదు ఎందుకంటే "బాలాత్మలు కూడా" ! వీరిని కూడా గౌరవించాలి

కొన్ని వందల జన్మలు పాటు స్తోత్రాలు చదివే, చదివే చక్కటి పరిణామం సాధించి మూడవ దశలోకి అంటే "జపం" చేసే దశలోకి వస్తాయి ఈ "బాలాత్మలు" ! జప దశలోకి వచ్చిన వాటిని "యువ ఆత్మలు" అని అంటారు వీరు జపాలను బాగా ఇష్టపడతారు ఏం చేసినా ఎన్ని చెప్పినా, అన్నీ విన్నట్టే వింటూ "మౌనంగా జపం" చేస్తూనే ఉంటారు. వేగంగా జపమాలలు తిప్పుతూనే ఉంటారు. ఇలా జపాలు చేసే వారిని "యువ ఆత్మలుగా" గుర్తించి, వారిని గౌరవించాలి ఈ యువ ఆత్మలే యుజ్ఞ యోగాలు, హోమాలు, నోములు, నైవాళ్యాలు, కీర్తనలు, సంకీర్తనలు, భజనాలు తదితరాలైనటువంటివి చేస్తూ ఉంటాయి ఇందులో పసి ఆత్మలు, బాల ఆత్మలు పాల్గొంటూ ఉంటాయి

ఓ వంద జన్మలు జపాలు చేసి, చేసి వచ్చానికి వస్తాయి ఈ యువ ఆత్మలు అప్పుడు వందే పోతాయి ఈ ఆత్మలు, ఈ పండిత ఆత్మలు మూర్ఖమే ధ్యానం చేస్తాయి. ఎన్నెన్నో జన్మలలో, అన్నీ చేసి చేసి ఉంటారు. పూర్తిగా పచ్చానికి వచ్చి పండిపోయి ఉంటారు ఎంతో అవగాహన పొంది ఉంటారు వీరు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పూజా స్తోత్ర జపాలకు ఎంత మాత్రమూ ఆకర్షింపబడరు. వీరు గుళ్ళకు, గోవులకు, తీర్థయాత్రలకు, క్షేత్ర సందర్శనలకు మరియు షిష్య యాత్రలకు వెళ్ళరు భౌతిక వార్షికలాపాల పైన పెద్దగా ఇంట్రెస్ట్ ఉండదు వీరికి అన్నీ వ్యాపారాలతో

సహజంగా విసిగి పోయి ఉంటారు. ఇక వీరి లక్ష్యం కేవలం దైవత్వం పొందడమే. ఇలాంటి అత్యల్ప మండిపోయిన మండితాత్ములు మాత్రమే ధ్యానం చేయగలుగుతారు. సత్య ప్రచారం చేయగలుగుతారు.

❖❖❖ ఇప్పుడు మనం పూజ, స్తోత్రం, జపం, నోము, స్రవం, హోమం, యజ్ఞం యోగం మరియు తపస్సు మొదలైన నాలుగింటి కంటే గొప్పదైన, ఉన్నతమైన, ఉత్తమమైన, శక్తివంతమైన మరియు పరమ మన్నియైన ధ్యానం(యోగం) యొక్క కొన్ని విశిష్టతలను తెలుసుకుందాం.

❖❖ నాస్తి ధ్యానము తీర్థం నాస్తి ధ్యానము తపః ।

నాస్తి ధ్యానమో యజ్ఞ స్తస్మాద్ధ్యానం పరమచరేత్ ।

- శ్రీ గురు గీతా, (పేజ్ నం 209) శ్రీ వ్యాసాశ్రమము, ఏర్పేడు.

అవతరణ - ధ్యానంలో సమావేశమైన తీర్థము, తపము, యజ్ఞము లేదు, కాబట్టి అన్నింటి కన్నా గొప్పదై ధ్యాన పాదన మాత్రమే చేయవలెను. తీర్థాలనీ, యజ్ఞాలనీ, అవి ఇవీ అంటూ అటూ ఇటూ తిరుగుతూ అనవసరంగా వృథా ప్రయాస పడకుండా ధ్యాన యోగ పాదన చేయాలి.

❖ ఎన్ని పవరదబద్ధుడూ, ఎన్ని ఆధారాలు చూపట్టినా ధ్యానం బైబి కెట్టి చూడదు శివత మంథ. తీరు భాగవతడటం అనెది అనంధమం.

కొంత మందికి తీర్థయాత్రలు, క్షేత్ర సందర్శనలు చేసి నమయం, శక్తి, డబ్బు పూర్ణా చేసుకుంటే గానీ శక్తి కలుగదు ఇలాంటి వారికి తక్షణమే అపూహన కలుగు గాక

❖ అత్య పరిణామ క్రమంలో చివరి దశలో, ఎంతో అపూహనను, ఎంతో పరిణామిని, ఎంతో అనుభవాన్ని గడించిన సీనియర్ అత్ములు Matured Souls మాత్రమే ధ్యానాన్ని ఇష్టపడతారు. సత్య పాక్షాత్కారుల కోసం ధ్యానం చేస్తాయి. ధ్యాన ప్రచారం చేస్తాయి.

ఇలాంటి "అత్ముల" కోసమే ఈ "అత్మ విజ్ఞానం" !

పూజ, స్తోత్రం, జప ధ్యానాల గురించి శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు

చెప్పిన దశల క్రమాన్ని మన స్రవతత్వ కాలమానానుసారంగా వ్యవహరిస్తే ఈ క్రింది విధంగా ఉంటుంది :

పూజ = LKG దశ - పసి దశ

స్తోత్రం = హై స్కూలు దశ - బాల్య దశ

జపం = కాలేజ్ దశ - యువ దశ

ధ్యానం = యూనివర్సిటీ దశ - ముక్తి దశ

ఎవరు ఏ దశలో ఉంటే ఆటోమెటిక్ గా ఆ దశకు ఆకర్షితం అవుతారు.

❖ "పరస్పరం సారూప్యం గలవి ఆకర్షింపబడతాయి" ! ❖
- విశ్వ సూత్రం

❖ "Like Attracts Like" ! ❖
- Cosmic Law

★ అయితే ఏ రకలో ఉన్నా త్వరగా పరిణామి చెందాలి, తమ దశను పెంచుకోవాలి అని అనుకుంటే వారు directగా, నేరుగా "ధ్యానం" చేయవచ్చు. ఏ రకలో ఉన్నా అతల్ అయినా పరే, ధ్యానం ద్వారా అన్ని రకల యొక్క పరిణామిని, ఫలితాన్ని ఒకేపారి సులువుగా, సులభంగా, శీఘ్రంగా పొందుతుంది.

ఫలితాలు అత్యంత త్వరగా కాలి అంటే ధ్యానమే శరణ్యం !

ధ్యానం(మోగం) కంటే గొప్ప మార్గం లేనే లేదు !

ఈ విషయాన్ని కూడా శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు భగవద్గీతలో ప్రకటించాడు.

శ్లో॥ తపస్విభ్యోఽ ధికో యోగీ శ్చావిభ్యోఽపి స మతోఽ ధిక

కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవాత్సున

- భగవద్గీత - 6 . 46

అర్థం : తపోవర్ణుల కంటే శ్రేష్ఠుడు, శాస్త్రజ్ఞులగు పండితుల కంటే అధికుడు, అగ్నివోక్తాది యజ్ఞ పరాయణులగు కర్మలు చేసే వారి కన్నా ఉత్తముడు యోగి కాబట్టి అట్లుగా నీవు యోగివి(ధ్యానివి) కా ! (ధ్యానం అన్నా యోగం అన్నా ఒకటే) శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్పినాడు కదా, అన్నీంటి కంటే ధ్యానమోగం గొప్పదని, కాబట్టి ధ్యానమోగమే చేయాలి

శ్లో॥ తపేద్వర్త సహస్రాణి పికపాదపిత్తపరః ।

విత్తస్య ధ్యానమోగస్య కళాం వార్తతిషిఃకశీమ్ ॥

- ఉత్తర గీత - 2 : 47

అర్థం : మానవుడు ఒంటి కాని మీద నిలబడి తపస్సు చేసినప్పటికీ, ఆ తపస్సు యొక్క ఫలితం, ధ్యానమోగ ఫలితం యొక్క పదహారవ భాగాని కంటే కూడా తక్కువదనీ అంటే ధ్యానమోగమే గొప్పది కాబట్టి ధ్యానమోగ సాధన మాత్రమే చేయవలెనని అర్థం

శ్లో॥ బ్రహ్మహత్యా సహస్రాణి పీరహత్యల శతాని చ ।

వికేన ధ్యానమోగేన దహత్యగ్నిరవేంధనమ్ ॥

- ఉత్తర గీత - 2 : 48

అర్థం : ధ్యానమోగి, తన ధ్యానమోగ సాధనాగ్నిలో అనేక వేల బ్రహ్మ హత్యలను, అనేక మందల పీర హత్యలను చేసిన కర్మలను అన్నీంటిని కూడా అగ్ని కళ్ళటను దహించివేసే విధంగా దహించి వేస్తూ భస్మం చేసేస్తున్నాడు అని అర్థం

★ అంటే నేరాలి, బ్రహ్మ, వందలాది పీర హత్యల కర్మలు అంటే చాలా పెద్దవి, అంత పెద్ద కర్మలను కూడా ధ్యానమోగం సులభంగా తీసివేస్తుంది అని అర్థం.

శ్లో॥ నిమిషం నిమిషార్థం య త్యుత్తతత్త్వి యోగివః ।

తత్తత్తత కురుక్షేత్రం సయమాగీ వైవిశంవనమ్ ॥

- ఉత్తర గీత - 3 : 19

అర్థం : నిమిషం * సేనైనను, అరవిమిషం * సేనైనను యోగులు ఉన్న స్థలం, కురుక్షేత్రం, సయమాగి, వైవిశారణ్యం అనే పుణ్య క్షేత్రముల లాగా మారిపోతుందని అర్థం.

* నిమిషం అని అంటే మూడు రకాల అర్థాలు ఉన్నాయి వాటిలో మొదటిది కను రెప్ప వేసినంత కాలం. రెండవది క్షణ కాలం. మూడవది అర్ధవై సెక్షన్ (క్షణాల) కాలం. ఈ మూడు అర్థాలు మూడు రకాలుగా ఉన్నా అట్టి కూడా "అత్యంత స్వల్పమైన కాలాన్నే" సూచిస్తున్నాయి. కాబట్టి మీరు ఏ అర్థాన్ని తీసుకున్నా సరే !

❶ ధ్యానయోగ సాధన చేసే వారినెవరైనా సరే, ధ్యానయోగులు లేక యోగులు అని అంటారు. ఒక వేళ మీరు స్త్రీ అయినా పురుషుడైనా, మీరు వివాహపూర్వకా సరే, మీరు గృహస్థులైనా సరే, ఏ కులం వారైనా సరే, ఏ మతం వారైనా సరే, ఏ నయను వారైనా సరే, మీరెవరైనా సరే "చేదే దైవం" అని తెలుసుకుని మీ దైవత్వాన్ని మీరు తిరిగి పొందాలని దైవత్వ సాధన క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే మీరు "యోగులు" అనబడతారు.

❷ కురుక్షేత్రం, ప్రయాగ, నైమిశారణ్యం అనే మూడు ప్రదేశాలు భూమి పై అత్యంత ప్రధానమైన పుణ్యక్షేత్రాలలో ముఖ్యమైనవి. ఎంతో నరము పవిత్రమైనవిగా పురాణోపనిషత్లో కొనియాడబడే ఈ సానన క్షేత్రాలు యుగ యుగాలుగా, ఎంతో మంది "యోగేశ్వరుల యొక్క" యోగ సాధనతో పువిత్రమై విరాజిల్లుతూ ఉన్నవి". ఈ మూడు పుణ్యక్షేత్రాలకు ఎంతో దివ్య చరిత్ర ఉంది. ఎవరైనా క్రమం తప్పని ధ్యానయోగ సాధన చేసేవారు క్షణం పేసేసేవారు ఎక్కడైతే ఉంటారో ఆ స్థలం కురుక్షేత్రం, ప్రయాగ, నైమిశారణ్యం అనే మహా పుణ్యక్షేత్రాలతో

సమానమైనదిగా మారిపోతుంది అని అంటే..... ప్రతి రోజు సాధన చేసే స్థలం ఇంకెంత మహత్వంలో నిండిపోతుందో, విరాజిల్లుతుందో, శోభిల్లుతుందో ఆలోచించండి. మీరు గతక ప్రతి రోజు మీ ఇంట్లో ధ్యానయోగ సాధన చేస్తే విశిష్ట కురుక్షేత్రం, ప్రయాగ, నైమిశారణ్యాలతో పమానమైన పుణ్యక్షేత్రంగా మారిపోతుందని అర్థం. మీరు చేసిన సాధన వల్ల ఒక మామూలు స్థలం ఒక మహా పుణ్యక్షేత్రంగా మారిపోతుందంటే మరి, ఆ సాధన చేస్తున్న మీరు ఎంత గొప్ప పుణ్యాత్ములవారో ఒక్కసారి ఆలోచించండి !

❸ || ధ్యానాభ్యాసయోగరసిరీపితేన పంచాత్మకం ధర్మగుణేంద్రనేన |

యోగాగ్నినా వాయు సమన్వితేన ద్యౌయముగాతేఽఖిలకర్మబంధమ్ ||

ఉత్తర గీత - 3 25

అర్థం : ధ్యానమనే పేరు గల యోగరసి* యందు ప్రజ్వలించ జేయబడినదైన, పంచభూతాత్మకమై ధర్మగుణమనే కట్టలతో, వాయుపులతో కూడిన ధ్యానయోగాగ్నిలో నర్మ, నకల, నమస్త కర్మ బంధములు దహించి వేయబడును. అంటే ధ్యానయోగం అనే మహాగ్ని అన్ని కర్మలను నులభగా, శాశ్వతంగా దహం చేసిస్తుంది అని అర్థం.

* యోగ + అరణి - యోగరణి, అంటే యోగం అనబడే అరణి అని అర్థం

* అరణి = (యజ్ఞంలో) రాచి నిప్పు పుట్టించే (అమ్మి) కొయ్య

శ్లో॥ యదా రవిస్వర్గ రహస్యమింద్రే చాతావనశ్చాపి హి పర్యభక్తః ।
 తస్మై మోగీ విషయాప్రభుంకే న లిప్యతేకర్మ ముఖామభ్యాభ్యామ్ ॥
 - ఉత్తర గీత - 3. 27

*** అర్థం : సూర్యుడు నేర్య రహస్యములను భుజించినప్పటికిని, అగ్ని
 నేర్య భక్తులైనప్పటికిని ఏ విధంగానైతే పవిత్రంగా ఉంటారో అదే విధంగా
 ద్యావయోగి నేర్య విషయ సుఖానామ అనుభవించినా, అనుభవిస్తున్నా
 దేనికి లాంగిని వాడై, శుభాశుభ కర్మముల చేత బంధింపబడని వాడై
 విల్లస్సుడూ పేచ్చగా, పవిత్రంగా విరాజిల్లుతూ ఉంటాడని అర్థం.

*** తపఃరతః : ఇది ఎంతో ఉత్తమమైన అవగాహనకు సంబంధించిన
 విషయం. రమ్యతప అపార్థం రహస్యోక్తులూ అర్థం రహస్యోక్తులూ మనవి
 రహస్యమూ. కొంత మంది అత్యు విజ్ఞానులు అంటే అధ్యాత్మిక గురువులు
 జనాలకు అప్పులు అర్థం కాని పనులను చేస్తుంటారు. అయితే జనాలకు
 అర్థం కాక పోయినా వీరు చేసే స్రుతి పది స్పష్ట కల్పాంగా కోసమే అయి
 ఉంటుంది. మరి కొంత మంది సుఖానామ స్వర్గలో దేవతల్లాగా అనుభవిస్తూ
 వైభోగంగా జీవిస్తూ ఉంటారు ఇలాంటి అత్యు విజ్ఞానులు ఏమీ చేస్తున్నా,
 అప్పించి ఏ అనుభవిస్తున్నా వేటికీ లోపడని వాడై, శుభాశుభ కర్మముల చేత
 బంధింపబడని వాడై పేచ్చగా, పవిత్రంగా ఉంటారు. అత్యు విజ్ఞాని అయిన
 ఒక ద్యావయోగి ఏం చేసినా దేనికి అంటుకోడని, దేని చేతా
 బంధింపబడడని, అంతెల్లప్పుడూ పేచ్చగానే, పవిత్రంగానే ఉంటాడని
 అర్థం. ***

*** అత్యు విజ్ఞాని అయిన ఒక ద్యావయోగికి అన్నీ తెలుసు
 కాబట్టి అతడు ఏమైనా, ఏదైనా చేయవచ్చని అర్థం.

అత్యు విజ్ఞానులో దాదా రకాల్లైన వారుంటారు. కొంత మంది
 సాంప్రదాయ బద్ధంగా ఉంటారు. మరి కొంత మంది సాంప్రదాయ
 సంస్కారాలకు పూర్తిగా విరుద్ధంగా ఉంటారు. అసలు వీరు అత్యు విజ్ఞానులైన
 అధ్యాత్మిక గురువులేనా ? అన్న విధంగా ఉంటారు. ఏ అత్యు విజ్ఞాని ఏలా
 ఉంటాడో చెప్పలేం. సాధారణంగా ప్రజలకు సాంప్రదాయ బద్ధంగా ఉండే
 గురువులే తెలుసు. ఏదై విచిత్రమైన గురువుల గురించి తెలియదు. వీరి
 జీవన విధానం ఎంత గమ్యుత్తుగా, అర్థం కాకుండా ఉంటుందంటే అవగాహన
 లేని వాళ్ళయితే అపార్థం చేసుకొనియే వీరుతారు. కానీ కొన్ని రోజులు
 వారికి దగ్గరగా ఉండి సరిశీలిస్తే వాళ్ళంత గొప్పవాళ్ళో అర్థం అవుతుంది.
 కాబట్టి, ఏమైనా అత్యు విజ్ఞానులు భోగాలను అనుభవిస్తూ ఉన్నప్పుడూ
 మరియు వీరు అర్థం కాని పనులను ఏమీ చేస్తున్నా వారిని చూసి
 అశ్చర్యపోకుండా, విమర్శించకుండా, నిందించకుండా, మోసంగా, గౌరవ
 భావంతో ఉండాలి. దర్శిత్రేయము ఇంకా కొంత మంది ప్రత్యేకమైన
 గురువులు ఇలాగే శిష్యులను, జనాలను సరిక్రొత్తా ఉంటారు పధువుల
 చరిత్రలన్నీ చదివితే ఇలాంటి విషయాలు అర్థం అవుతాయి. వారికి
 అన్ని విషయాలు తెలుసు అనే అవగాహనతో ఉండాలి. ఎందుకంటే ఆ
 విధంగా అనందోల్లసాలను అనుభవిస్తూ వారు, "శక్త్యం యోక్త
 అనందోత్సవ శక్తిలను ఉత్తేజితం వేసుకుంటూ, నర్మలకు
 ప్రేరణనిస్తూ ఉంటారు". ఇది ఉన్నతోన్నతమైన అవగాహనకు
 సంబంధించిన విషయం సాధారణ వ్యక్తులు ఇలాంటి విషయాలు అర్థం
 చేసుకోకుండా ఎవరైనా అత్యు విజ్ఞాని(అధ్యాత్మిక గురువుని)ని నిందించి
 జీవితాలను నాశనం చేసుకోకుండా, అపారమైన కరుణచే సాధారణ
 ప్రజలను కాపాడేందుకు మరియు ఉన్నతమైన అవగాహనను
 పెంపొందించేందుకు శ్రీకృష్ణ పరమహంసను విగ్రహంగా ఏ విషయాలను,

ఈ క్లోకంలో, ఈ విధంగా తెలియజేసారు. సాధారణ జనాలకు అర్థం కాని విధంగా ఆత్మ విజ్ఞాన వేత్తల ప్రవర్తనలు ఇంకా ఈ కింది విధంగా ఉంటాయని తీర్కత్త పరమాత్ముడు చెప్పారు.

❖ శ్లో || హన్యాత్స్యముమరీ నృన్వా నృన్వాశీ సర్వవిక్రయాః ।
సర్వపవేదం కృత్వాసి కర్మభిర్న పబధ్యతే ||

- ఉత్తర గీత - 3 16

❖❖❖ అర్థం : మనూతే "రానే దైవం" అంటే "నేనే దైవం" అని తెలుసుకుని ఉన్నాడో, అటువంటి ఆత్మ విజ్ఞాని(గురువు) సహజంగా భౌతిక పరమైన వాటన్నింటిని అంటే కామ, క్రోధ, రోధ, మోహ, మద, మాత్సర్యములనే వాటిని జయించి ఉంటాడు. కాబట్టి వీరికి ఎలాంటి నియమ, విషధాలూ ఉండవు. వీరు సర్వమూ భుజించినా, సర్వ సదాక్షమంను విక్రయించినా, సకల విషదృతార్థములను చేసినా సరే కర్మఫలముల చేరి బంధించ బడక స్వేచ్ఛగా, పరమ పవిత్రంగానే ఉంటారని అర్థం.

❖❖❖ ఐతరణ : ఆత్మ విజ్ఞానుల(గురువులకు) "నేనే దైవం" అనే స్మృతి ఉంటుంది. సర్వోన్నతమైన, పరమోన్నతమైన అవగాహనలో వారు విల్లప్తుడూ ఉంటారు. ఒక ఆత్మ విజ్ఞాని(గురువు) చేసే పని మరొక ఆత్మ విజ్ఞాని(గురువు)కే అర్థం అవుతుంది. సాధారణ జనాలకు వీరి పనులు ఏదీ అర్థం కావు. వీరు ఏ ఆహారమునైనా భుజించవచ్చు, ఏమైననూ సేవించవచ్చు. వీరు ఆత్మ విజ్ఞాన గ్రంథాలను అమ్మనూ వచ్చు, ఉచితంగా ఇవ్వనూ వచ్చు. వీరు ఆత్మ విజ్ఞాన + ధ్యాన సాధనా బోధనలు ఉచితంగా చేయవచ్చు లేదా డబ్బులు తీసుకుని చెప్పవచ్చు. వీరు

ఏ వ్యాపారమైనా చేయవచ్చు. వీరు ఏ వస్తువులైనా అమ్మవచ్చు. సూటిగా చెప్పాలంటే వీరు ఏమైననూ చేయవచ్చు. వీరికి ఏ విధి, విషేధాలతో పని లేదు. వీరికి ఏ నియమాలూ వర్తించవు. వీరు ఏదీ చేసినా వేటితోనూ అంటుకోకుండా, వేటి చేత బంధించబడకుండా స్వేచ్ఛగా, పరమ పవిత్రంగానే విరాజిల్లుతూ ఉంటారు. కాబట్టి వీరి మాటలను, వీరి చేష్టలను, వీరి పనులను, వీరి జీవన విధానాన్ని, వీరి ఆలవాట్లను విమర్శించకుండా మౌనంగా, సాక్షిగా, గౌరవ భావంతో ఉండాలి. ఏ మాత్రం వీరిని విమర్శించినా, నిందించినా ఘోరమైన తీరిలో అంతకు అంతా అనుభవించాలి వస్తుంది. కాబట్టి దయచేసి ఏ ఒక్క ఆత్మ విజ్ఞానిని(గురువును) అయినా సరే విమర్శించకుండ్డి, నిందించకుండ్డి. మిడ్డి మిడ్డి జ్ఞానంతో, మదంతో విమర్శిస్తే జీవితం నాశనం అవుతుంది. ఒకరిని విమర్శించే ముందు మనం ఎంత చక్కదనాల చుక్కయ్యలమో ఆలోచించు కోవాలి.

❖❖❖ ఆత్మ విజ్ఞానులు(గురువులు) ఏం చేసినా ఆది సర్వ శ్రేయస్కరాలికి, రోక కల్యాణాలికి సంబంధించినదై ఉంటుంది. వారి ప్రతి చేష్టా, ప్రతి మాట ఏదో ఒక నిగూఢమైన అర్థాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి సాక్షిగా, గౌరవ భావంతో ఉండండి.

శ్లో || అసిన్హా శయనోహ గచ్ఛన్తివైష్ణవాఃపిః ।

తస్మాత్ సర్వప్రయత్నేన యోగియుక్తో భవార్జున ||

- ఉత్తర గీత - 4 47

అర్థం : అర్జునా ! రూర్కున్నప్పుడు, పడమన్నప్పుడు, ఎటైనా పోవుచూ ఉన్నప్పుడు, "ఊచ్యంత్యుః" పరిశుద్ధిగా ఉన్నప్పుడు, అపరిశుద్ధంగా

ఉన్నప్పుడు అంటే సర్వకాల, సర్వావస్థల యందు సర్వవేళల యందు, సర్వ విధముల చేత, సదా సర్వదా ధ్యానయోగంలోనే ఉండవలెనని అర్థం. అంటే “నేనే దైవం” అనే స్వస్థిలో ఉండాలి.

శ్లో :: అంతస్సంగం జహన్సంగ మాత్మసంగం పరిత్యజేత్ ।

పర్యసంగవిచ్ఛత్తాత్మా పశ్యేదాత్మాసమాత్మని ॥

- ఉత్తర గీత - 4 : 48

అర్థం : లోపల, బయట, మానసిక, బౌతిక మొదలైన సర్వ బంధములన్నింటినీ వ్యజించి, తనను పరమాత్మలో దగ్ధించవలెను అంటే తనకూ పరమాత్మకూ భేదం లేదని తెలుసుకోవాలని అర్థం.

ఎంతో పుష్టంగా, కుండ బిడ్డలు కొట్టినట్టు ప్రకటించాడు, శ్రీకృష్ణుడు.

యోగమే(ధ్యానం) గొప్పది, అందరి కంటే లభికుడు యోగి(ధ్యాని) ! కాబట్టి యోగం(ధ్యానం) చెయ్యండి, యోగులు(ధ్యానులు) కండి అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్పాడు.

మరి మనం ఏం చేస్తున్నాం ?! వేదాలు చెప్తున్నాయి “నువ్వే దైవమని”, యోగం(ధ్యానం) చేసి దైవత్వాన్ని పొందమని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ఆదేశిస్తున్నాడు

మరి హిందువులలో ఎంత మంది వీటిని అచరిస్తున్నారో ఆ కృష్ణ పరమాత్మకే తెలియాలి ! వేదాలు గొప్పవి అంటారు నేద మహా వాక్యాలను ఆచరించరు ! కృష్ణుడు దేవుడే, అంటారు ఆయన చెప్పింది మా శరీరం చెబుతుంది ! ఎంత మంది గురువులు ఈ మహా వాక్యాల సారాంశాన్ని బోధించారు.

వారి శిష్యుల చేత దైవత్వ సాధన చేయిస్తున్నారు ?! చేసే వారికి అత్యుపార్జక అభిసందనలు ! నేను, ఇక్కడ చేయని వారి గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను.



ఈ ధ్యానయోగంలో పేర్కొన్న ఉత్తర గీత శ్లోకాలన్నీ - శ్రీభగవద్గీతలో నుండి తీసుకోబడ్డాయి, ప్రకాశకులు శివకామేశ్వరి గ్రంథమాల, 41 - 22 / 4 - 36, త్రుమరాంబాపురం, కృష్ణలంక, విజయవాడ - 620 013. ఫోన్ నం. 0866 - 2522 824.

ఉత్తమ గ్రంథాలను ముద్రించి ప్రజలకు ముక్తి మార్గంలో సహాయం చేస్తున్న “శివకామేశ్వరి గ్రంథమాల” వారికి హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు - **MTV**



8. పూజ, స్తోత్రం, జపం, ధ్యానం(యోగం) అంటే వాస్తవంగా ఏమిటి ????

పూజ !

పూజ అంటే అర్చన - గౌరవం, ఆరాధన, సద్భావన, ప్రేమ.

పూజించడమంటే గౌరవించడం, ఆరాధించడం, సద్భావనలను, ప్రేమను ప్రకటించడం.

సుమారుగా అందరూ పూజ అనే అంటే ఏదో అనుకుని ఏమేమో చేస్తూవుంటారు పూజ యొక్క అసలు ఉద్దేశం దైవానికి గౌరవం, ఆరాధన, సద్భావన ప్రేమ భావాలను ప్రకటించడం. ప్రస్తుతం పూజల్లో ఇవి లోపించాయి. ఫోటోతో, విగ్రహంతో దండలు చేయడం, బొట్టు పెట్టడం, కాంకా ఏమేమో డెకరేషన్లు చేసి, కాన్నె "నేను చేసిన తప్పుల్లోనేనా ఉంటే క్షమించమని అడిగి, ఆ తర్వాత కోరికల లిస్ట్ రచించి, వాటిని తీర్చమని చెప్పి ఓ రంధ్రం పెట్టి, గంట కొడుతూ ఆరతి ఇచ్చి దైవం పేరిట పెట్టిన ప్రసాదాలను సుష్కంగా దురించడం ఇవి కానీ కాదు పూజ అంటే ! దండలు, బొట్టు నామాలు, డెకరేషన్లు ఏమీ అవ్వరద లేదు భగవంతుడికి స్వచ్ఛమైన ప్రేమ ఒక్కటే చాలు !

☀ అసలు దైవం అంటే ఎవరనుకుంటున్నారు మీరు ?! స్వయంగా మీరే దైవం ! ఈ విషయాన్ని ఎంతో స్పష్టంగా తీర్చిదిద్ద పరమాత్ముడు ఉత్తర గీతలో 4వ అధ్యాయంలోని 27వ శ్లోకంలో ఈ కింది విధంగా విప్పుతో చెప్పేశాడు కదా ! ☀

శ్లో॥ దేవోదేవాలయః ప్రాక్తౌ జీవోదేవ స్సనాతనః ।

త్యజేదజ్ఞాన నిర్మల్యం సోఽహం భావేన పూజయేత్ ॥

- ఉత్తర గీత - 4 - 27

వివరణ : దేవమే దేవాలయము, జీవుడే దేవుడు. ఆ జీవుడే నీవు. కాబట్టి మూర్ఖత్వాన్ని వదిలి జ్ఞానంతో "నేనే దైవం" అనే భావనతో హృదించ వలెను. పూజ అంటే గౌరవించడం, ఆరాధించడం, ప్రేమను ప్రకటించడం అని అర్థం. అంటే దైవమే నీవు అని తెలుసుకుని నన్ను నీవు గౌరవించు కోవాలి, ఆరాధించుకోవాలి, ప్రేమించుకోవాలి అప్పడే అందరి పట్ల, సర్వం పట్ల నీవు గౌరవ, ఆరాధన, ప్రేమ భావాలను ప్రకటించి నీవు అనుభవంగా ఉండాలిగదామో కాకుండా అందరి ఆనందానికి కారణం అవుతావు అని గూర్చాడు.

☀ మరి మీరేం చేస్తున్నారు ? శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు చెప్పినట్లే మిమ్మల్ని మీరు దైవాలుగా భావించి మీ పట్ల మీరు గౌరవ, ఆరాధన, సద్భావన, ప్రేమ భావనలను కలిగి ఉన్నారా ? పూజలు చేసి ఫలం ఒక్కరూ నిజాయితీగా ఎవరికి వారు సమర్థులం చెప్పుకోవాల్సిన ప్రశ్న ఇది. ☀

సాక్షాత్తు ఆ దైవమే నీవు అని అంటే పిల్ల ఆత్మలకు అర్థం కాదు కాబట్టి ఒక ద్వివం పోటోనో, విగ్రహాన్నీ చూపించి ఇదిగో దైవం ! దండేసి దండం పెట్టారు అని చెప్తారు. ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో ప్రాథమిక దశలో ఉన్న పసి ఆత్మలకు, మెల్లి మెల్లిగా గౌరవ, ఆరాధన, సద్భావన, ప్రేమ, శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత భావాలను కలిగి ఉండే విధంగా శిక్షణ ఇచ్చే కార్యక్రమమే పూజ అని అంటే ! అందుకే పసి ఆత్మలు పూజలనే ఇష్ట పడతాయి, పూజలే చేస్తాయి పసి ఆత్మలు పూజలు కాక మరేం చేస్తాయి ? అని అడిగితే ఇక్కడ అందరూ తెలుసుకోవాల్సిన భయంకర రహస్యం ఒకటి ఉంది. అది ఏమిటంటే - కొన్ని రక్తర సంవత్సరాల నుండి ఆత్మలను అభివృద్ధి చెందనీయ కుండా ఆ యొక్క "పసి దశలోనే" అంటే పిల్లి ఉండి ఎదగ కుండా చేస్తున్నారు మతాధికారులు అసలు నిజాలు ఫలాలకు తెలియనీయకుండా చేస్తూ, తమ గుప్పిట్లో లంబించి ఉంచారు. వేదాల్లో, శాస్త్రాల్లో, పురాణాల్లో అంతా దైవమే, అందరూ దైవాలే అని ఉంది కదా ! తమలోని దైవత్వాన్ని పొందడానికి ఆత్మ విజ్ఞాన అభ్యాసం మరెందు ధ్యానం అవసరం కదా ! భగవద్గీతలో, ఉత్తర గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఈ విషయాలనే చెప్పి సాధన చేయమని ఆదేశించాడు కదా ! మరి మీరు ఇవి తప్ప మిగతావన్నీ చెప్పివ్వలేమిటి ?? అని వారిని ఎవరైనా నొందేయడం సంగతి వచ్చున పెడితే అసలు ఆ ఆలోచనలే రాకుండా చేసి పోతారు.

దయచేసి పేలుకోండి - అన్ని వేదాల్లో, శాస్త్రాల్లో, భగవద్గీతలో, ఉత్తర గీతలో, ఇంకా అన్నింటిలోని సారాంశం ఒక్కటే - మీరే దైవం ! అంతటా, అందరిలో ఉన్న దైవమే మీరే పిల్ల మీరుగా ఉంది. మీ దైవత్వాన్ని మీరు మరిచి పోయారు. మీ దైవత్వాన్ని మీరు తెలుసుకోవాలంటే పూజలు, ప్రేరణలు, జపాలు, భజనాలు, సంకీర్తనలు, కీర్తనలు, నామలు, వ్రతాలు,

చోమూలు, యజ్ఞ యాగాలు చేయమని చెప్పలేదు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ! అవి చాలా చాలా చిన్న, చిన్నవి. చాటి వలన పరితాపం చాలా చాలా చాలా తక్కువగా వస్తాయి. అన్నింటి కన్నా ఉత్తమమైనది, ఉన్నతమైనది యోగం(ధ్యానం) కాబట్టి "తస్మాత్ యోగీ భవ" అంటూ యోగమే(ధ్యానం) చేయమని ఆదేశించాడు. మరి ఈ మత గురువులు ఏం చేస్తున్నారు ? మీకు పనికి రాని విషయాలను బోధిస్తూ మిమ్మల్ని నాశనం చేస్తున్నారు. విశానికి వాళ్ళకు కూడా తెలియపు అసలు సత్యాలు. ఎవరైనా పరే శమకు ఏం తెలుసో అదే చెప్పి గలుగుతారు కదా ! మత గురువులను, మీరు ఈ సత్యాల గురించి ప్రశ్నించి చూడండి. ప్రజలకు వారి దైవత్వం గురించి ఎందుకు బోధించటం లేదు ? అని అడిగి చూడండి ఏం జరుగుతుందో ! గొంతులో నచ్చి ఎలక్కాయో సర్దుకట్టులు మింగలేక, కళ్ళలేక ఏదో ఒకటి చెప్పి తీసుకుంటుంటారు. రక్తర సంవత్సరాలుగా, వేలార్లు జన్మలుగా మీ ఆత్మ పరిణామ క్రమం అభివృద్ధి చెంద కుండా చేస్తున్నారు ఈ మత గురువులు ! సాక్షాత్ మీరే దైవాలు ! దైవం లేక చేవుడు జయకు ఎక్కడో ఉంటూ అనే బోధనలను విసిరి కొట్టండి. పిరి ఉచ్చులోంచి తక్షణమే బయట పడండి. పరే ఇక విషయంలోకి వస్తే....

ఒక దేవుడి విగ్రహానికో, ఫోటోకో మీరు పూజ చేస్తున్నప్పుడు శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత భావం మొదలైనవి మీకు అలవడతాయి. జీవితం బాగుపడాలంటే, ఈ భావనలు చాలా చాలా అవసరం. అవివార్యం !

నిజానికి అసలు సినలు దైవం మీరే ! అయితే మీ గురించి మీకు తెలియదు కాబట్టి, మీ ప్రతిరూపాలైన విగ్రహాలను, ఫోటోలను పూజించమని చెప్తారు. దేవుడి విగ్రహం లేదా ఫోటో అనగానే మీరు అల్లిగ అయిపోతారు. గౌరవిస్తారు, సద్భావనలను, ప్రేమను ప్రకటిస్తారు శ్రద్ధ సమర్పణ అంకిత

“వేసే దైవం, దైవమే మీరు, దైవమే అంతా.... అందరూ” అనే సత్య అవగాహన ఉంటుంది కాబట్టి వారు తమలో, ఇతరులలో, అందరిలో, అంతటిలో దైవాన్ని దృష్టాన్ని, వీరికి నేనే దైవం అనే ఏకత్వ భావం ఉంటుంది అని ఈ క్షణంలో ఎంతో స్పష్టంగా తెలియజేసాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు, దైవం గురించి అక్కడా ఇక్కడా వెతకకుండా, సరస్వతీలో దైవాన్ని దృష్టించమని! ప్రతి ఒక్కరిలో, ప్రతి ప్రాణిలో, అన్నింటిలో దైవాన్ని దృష్టించండి, ఎందుకంటే అంతా దైవమే, అందరూ దైవలే అని చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఏది చెప్పాడో అది చేయకుండా అజ్ఞానంతో ప్రవర్తిస్తే అదోగతి పాటవుతారు. వారు బాగు పడటం అనేది అసంభవం. తమ ఇష్టానుసారంగా ప్రవర్తించే మూర్ఖులను సాక్షాత్ ఆ భగవంతుడు కూడా ఏమీ చేయలేడు. పరమాత్ముడు చెప్పిన విషయాలను గ్రహించకుండా అజ్ఞానంలో మూఢత్వంలో కూరుకుపోయిన మూర్ఖులు అంతటా, అందరిలో ప్రకటించుకుంటూ ఉన్న భగవంతుడిని చూడలేరు అని ఈ కింది శ్లోకంలో శ్రీకృష్ణ దేవుడు తెలియజేస్తున్నాడు.

శ్లో. సర్వత్రాపస్తితం శాంతం ప ప్రపశ్యే జ్ఞవాదనం ।

జ్ఞానచక్షు ర్విహేవత్యా దంధంసూర్య మివోదితమ్ ॥

- ఉత్తర గీత 3 : 9

అర్థం : గుడ్డవాడు ఏ విధంగానైతే సూర్యుడిని చూడలేదో అదే విధంగా భౌతికమైన రెండు కళ్ళు ఉన్నా జ్ఞానము అనే నేత్రము లేని అంధుడు తన లోనూ, అంతటా, అందరిలో ప్రకటించు ఉన్న భగవంతుడిని చూడలేడు.

ఇంకా ఈ విధంగా చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు...

శ్లో. బహిర్భావస్యతియఃకలిత్యత్వాదేహస్య మిశ్వరమ్ ।

స్వగృహే సాయసంత్యాహ్ని భిక్షా మటతిదుర్మతిః ॥

- ఉత్తర గీత - 4 : 28

అర్థం : దేహంలో ఉన్న పరమాత్ముడు వదిలి వెళ్ళి, పట్టించుకోకుండా బయట దేవుడున్నాడని భ్రమించి, దేవుడి కోసం బయట వెతికే వారు స్వంత ఇంటిలో ఉన్న పాఠశాలాన్ని వదిలిపెట్టి, బయట భిక్షాన్నం తొరక తిరిగే భిక్షగాళ్ళలాంటి వారు, అని అర్థం

వివరణ : శరీరంలో మరియు జీవితంలో ఉన్న బాధలను పోగొట్టుకోడానికి అజ్ఞానులు ఏమీమో చేస్తుంటారు. స్వయం సాక్షాత్ పరమాత్మ స్వరూపులే వారు, నేనే పరమాత్మ అని తిలుసుకోకుండా, దేవుడి కోసం బయట వెతకడం అనేది మహా మూర్ఖత్వం. ఇలాంటి వారిని ఎవరూ దాగుపర్చలేరు.

స్వంత ఇంటిలో ఉన్న పాఠశాలాన్ని వదిలిపెట్టి అని అంటే ఇక్కడ కేవలం “పాఠశాల” అని కాదు అర్థం - శరీరంలో మరియు జీవితంలో ఉన్న సస్య - సమస్త సకల - సకల, సమస్త సమస్తాలకు పరిష్కారం అని అర్థం! తన లోపలే అన్ని పరిష్కారాలను ఉంచుకుని, వాటిని వదిలేసి సమస్తాల పరిష్కారం కోసం గుళ్ళు గోరూలాలు, తీర్థయాత్రలు, వూజలు, అర్చనలు, నోమలు, వ్రతాలు, నిర్మాతలు, జపాలు, యంత్ర తంత్రాలు, యజ్ఞ యాగాలు, హోమాలు, రంగు రాళ్ళ ఉంగరాలు ధరించడం, తాయెత్తుట ధరించడం, శాంతలు చేయించడం మొదలైన వాటినిపట్టిని చేయడం అనేది మూర్ఖత్వం. ఇలా

చేయడం అనేది స్వంత బుద్ధిలోని పాదసాన్ని వదిలేసి జయట భీష్మమత్తడం లాంటిదని శ్రీకృష్ణ భగవంతుడు తెలియజేస్తున్నాడు.

పూజ నుండి ఫలితాలు రాబట్టడం చాలా చాలా చాలా కష్టం, ఈ విషయాన్నే శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ఉత్తరగీతలో ఈ కింది విధంగా ఎంకో స్పష్టంగా తెలియజేస్తాడు.

శ్లో॥ పూజాకోటి సమంస్తోత్రం స్తోత్రకోటి సమంజసం ।

జపకోటి సమంధ్యానం ధ్యానకోటి సమాలయః ॥

- ఉత్తర గీత - 4 : 55

“పూజాకోటి సమంస్తోత్రం” అన్నాడు !

అంటే

కోటి పూజలు చేస్తే పచ్చే ఫలితం

ఒక స్తోత్రంతో వస్తుందని అర్థం.

కోటి సార్లు పూజలు చేయాలంటే కొన్ని వేల జన్మలు పడుతుంది. ఒక సారి ఆలోచించండి వేల జన్మలు ఎన్ని కోటి సార్లు పూజలు చేయడం అనేది ఎంత కష్టమైనదో, ఒక సారి యధార్థంగా ఆలోచించండి వేలాది జన్మలు !

అత్యంత ప్రయాసతో కూడిన మార్గం మరియూ అత్యంత తక్కువ ఫలితాలను ఇచ్చే మార్గం పూజ !

స్తోత్రం !

భగవంతుడి గుణ గణాలను, శక్తి సామర్థ్యాలను, కరుణా కటాక్షాలను మొదలైన వాటిని చదవడాన్నే స్తోత్రం అని అంటారు. ఇది పూజ కంటే చాలా మెరుగైనది. ఎందుకంటే కోటి పూజల ఫలితాన్ని ఒకేసారి ఇచ్చుంది కాబట్టి స్తోత్రం అనేది పూజ కంటే ఎంతో గొప్పది. పూజలు చేసేది పిల్ల ఆత్మలైతే, స్తోత్రాలు చదివేది బాలాత్ములు. పసి రచన దాటి బాల్య దశలోకి వస్తాయి ఇలాంటి బాలాత్ములు స్తోత్రాలు చదువుతూ ఉంటాయి.

స్తోత్రాలు చదవడంలోని అనుభవ ఉద్దేశం ఏమిటంటే, భగవంతుడు ఏ ఉత్తమ గుణ గణాలను, శక్తి సామర్థ్యాలను, కరుణా కటాక్షాలను, దివ్య శక్తులను కలిగి ఉన్నాడో అవి నీవు కూడా కలిగి ఉన్నావు. ఎందుకంటే నీవే భగవత్ స్వరూపుడివి కాబట్టి, నీ శక్తి సామర్థ్యాలను, నీ దివ్య శక్తులను నీకు గుర్తుచేసి, వాటిని ఉత్తజలదిని నీకు అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకే ఈ స్తోత్రాలు అనేవి వ్రాయబడ్డాయి. ఇది కూడా ప్రయాసతో కూడుకుని ఉన్నదే ! ఎందుకంటే ఇక్కడ కూడా భగవంతుడి దయ ప్రకారమే జరుగు తుంది అనే తప్పుడు భావన ఉన్నది నేను చదివిన స్తోత్రాలు దేవుని ప్రసన్నం చేస్తాయో లేదో, ఆయన ప్రసన్నం అయితే కానీ నాకు ఫలితం దక్కదు అనే పూర్తి స్త్రాయి తప్పుడు భావన ఇక్కడ నెలకొని ఉన్నది దేవుడు ప్రసన్నంగా లేకపోవటం ఏమిటంటే ?! దేవుడు సర్వదా ప్రసన్నంగానే ఉంటాడు. ప్రసన్నంగా ఉండాలింది మీరు ! ముందు మీరే మీ పట్ల ప్రసన్నంగా ఉండాలి. మీ పట్ల మీరు ప్రసన్నంగా ఉండకుండా ఏవో నాలుగు స్తోత్రాలు చదివితే దేవుడు ఉబ్బిపోయి మీకోడో చేస్తాడా ? స్తోత్రాలు చదవడం అనేది మీ లోని దివ్య శక్తులను ఉత్తేజితం చేసేందుకే కానీ, దేవుడికి మన్నా

కొట్టడానికి కాదు దివ్య భావనలను మీ అంతరంగంలో ప్రతిష్ఠించడానికే స్తోత్రాలను ఉద్దేశించబడ్డాయి. మరియు, ఈ స్తోత్ర మార్గం కూడా ఎంతో ప్రయోజనం కూడుకున్నదే. ఫలితం కూడా తక్కువే !

స్తోత్రకోటి సమంజసం అన్నాడు శ్రీకృష్ణ సరమాత్ముడు.

అంటే

కోటి స్తోత్రాలు చదివితే వచ్చే ఫలితం ఒక్కసారి జపం చేస్తే వస్తుంది అని అర్థం. కోటి స్తోత్రాలు చదవాలంటే కొన్ని వందల జన్మలు పడుతుంది. వందల జన్మలు ఎంతో కష్టమిది స్తోత్రాలు చదివితే వచ్చే ఫలితాన్ని కేవలం ఒకే ఒక జపం జన్మంది

జపం !

జపం అంటే ఏదైనా ఒక దైవ నామాన్ని స్మరించడం. వ్యావానికి అన్నీ దైవ నామాలే ! అయితే పరికల్పాలేగా మనం కొన్ని పేర్లకు ప్రత్యేకతను, పరిశ్రమను అపాదించి పెట్టుకున్నాం. ఉదాహరణకు రామ, కృష్ణ, దత్త, నారాయణ, లక్ష్మీ, సరస్వతి మొదలైనవి.

జపం అంటే పూర్తి శ్రద్ధతో 108 సార్లు దైవ నామాన్ని స్మరించడం. దైవ నామ స్మరణ యొక్క అనలు అర్థం ఏమిటంటే, కేవలం కృష్ణ అనే నామాన్ని మాత్రమే ఉచ్చరించడం కాదు. కృష్ణ అనే పదం ఎవరిని గుర్తుకు తెస్తుందో అయిన యొక్క గుణ గణానను, దివ్య శక్తులను, ఆయన యొక్క అనంత టెక్నాస్ట్రీ పరికతో స్మరించడం ఈ విధంగా శ్రద్ధతో స్మరించడం వలన మన రోచల ఉన్న మన దైవత్వానికి అద్దంకులుగా ఉన్న మన

అజ్ఞానము పొరలు తొలగిపోయి, క్రమ క్రమంగా మన దివ్యత్వానికి దగ్గరయ్యే అవకాశం ఉంది, కానీ పొందే అవకాశం లేదు. ఎందుకంటే ఇందులో కూడా "నేను, దైవము ఒక్కటే అన్న విశిష్ట భావం లేదు" అందుకే ఈ జప మార్గం కూడా ప్రధానం కో కూడుకుని ఉన్నదేనని, అపరిపక్వమైనదని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు తిరిగిజేసాడు.

"జపకోటి సమంజసం" అన్నాడు కృష్ణ సరమాత్ము !

అంటే

కోటి జపాలు చేస్తే వచ్చే ఫలితం కేవలం ఒక్క గంట ధ్యానం చేస్తే వచ్చేస్తుంది అని అర్థం. ఒక జపం అంటే 108 సార్లు దైవ నామాన్ని స్మరించడం. ఈ విధంగా కోటి జపాలు ఒక వంద జన్మలలో పూర్తి చేయవచ్చేమో ! వంద జన్మలు అంటే మాటలు కాదు. మరియు, ఎంతో శ్రమకోర్చి వంద జన్మలు ఎత్తి కోటి జపాలు చేస్తే వచ్చే ఫలితం కేవలం ఒకే ఒక్క గంట ధ్యానంతో రావడం ఎంత సులభమో కదా !

ధ్యానం !

మీ నిజ తత్వం పట్ల ఎదుకను కలిగి ఉండడమే ధ్యానం. మరియు మీ నిజ తత్వమంటే ఏమిటి ? దైవత్వమే మీ నిజ తత్వం. స్వయం సాక్షాత్ దైవ స్వరూపమే మీరు మరియు మీ నిజ తత్వాన్ని సులభంగా, అత్యంత శ్రీమంగా మళ్ళీ అందించేదే ధ్యానం. నేను దైవము ఒక్కటే అనే విశిష్ట భావనమే ధ్యానం.

ప్రాణాయామం అన్నా. యోగా అన్నా. ధ్యానం అన్నా. యోగం అన్నా. ఒక కోణంలో ఒకే అర్థాన్నిస్తాయి. ఇవన్నీ ఒక్కటే !

❶ కొన్ని వేల జన్మలు పూజ చేస్తే ఎంత ఫలితం వస్తుందో, కొన్ని వందల జన్మలు స్తోత్రాలు చదివితే ఎంత ఫలితం వస్తుందో, ఒక వంద జన్మలు కష్టపడి జపం చేస్తే ఎంత ఫలితం ఉంటుందో, అదంతా కేవలం ఒకే ఒక గంట ధ్యానం చేస్తే వస్తుంది.

❷ పూజ, స్తోత్రం, జపం, నామ, వ్రతం, హోమం, యజ్ఞం, యోగం మరియు తపస్సు మొదలైన వాటన్నింటి కంటే ఎంతో గొప్పదైన, ఉన్నతమైన, ఉత్తమమైన, శక్తివంతమైన మరియు పరమ పవిత్రమైన ధ్యానం(యోగం) యొక్క విశిష్టతను గురించి ఉత్తర గీతలో శ్రీకృష్ణ సరమాత్ముడు ఈ కింది విధంగా తెలియ జేసాడు.

❶॥ నిమిషం నిమిషార్థం వా జ్ఞావిరో ౨ ధ్యాత్యచింతయా !

శ్రుతుకోటిపహస్రాణం ధ్యాతృమేకం విశిష్యతే ॥

- ఉత్తర గీత - 3 : 17

అర్థం: అనేక వేల కోట్ల యజ్ఞాలను చేస్తే ఎంత ఫలితం అయితే వస్తుందో అదంతా కూడానూ కేవలం ఒక నిమిషంలో* / క్షణంలో* లేక ఆర నిమిషంలో* / ఆర క్షణంలో* ఆత్మధ్యానం అనగా నేనే దైవం అనే దైవత్వ సాధన చేస్తే వచ్చేస్తుంది.

* నిమిషం అని అంటే మూడు రకాల అర్థాలు ఉన్నాయి. వాటిలో మొదటిది కను రెప్ప వేసినంత కాలం రెండవది క్షణ కాలం. మూడవది అరదై సెకన్లు(క్షణాల) కాలం ఈ మూడు అర్థాలు మూడు రకాలుగా ఉన్నా అన్ని కూడానూ “అత్యంత స్ఫుల్భమైన కాలాన్నే” సూచిస్తున్నాయి. కాబట్టి మీరు ఏ అర్థాన్ని తీసుకున్నా సరే !

వివరణ: అనేక వేల కోట్ల యజ్ఞాలను పూర్తి చేయడమంటే మాటలు కాదు ఆత్యంత కష్టమైన పని.

అనేక వేల కోట్ల యజ్ఞాల ఫలితం = అర నిమిషం ధ్యాన సాధన !

జాహలకు అందవంత షార్ట్ కట్ !

మెరుపు వేగంతో, అపారమైన, విస్తారమైన, ఎంతెంతో శ్రేయస్కరం అయిన, మన దివ్యమైన, శాశ్వతమైన ఫలితాలను కేవలం ఆత్మధ్యానం అనగా “నేనే దైవం” అనే దైవత్వ సాధన మూలమే ఇస్తుంది కాబట్టి ధ్యానమే(యోగమే) గొప్పది. విగతావస్థింతుని అనగావాన చేత వదిలివేసి కేవలం ధ్యాన సాధన మూలమే చేయాలి.

❷॥ అశ్వమేధ సహస్రాణి వాపిషయ శరాని చ ।

ఏకస్య ధ్యానయోగస్య కలాంవార్తతిషోడశీమ్ ॥

- ఉత్తర గీత - 2 : 49

అర్థం: అశ్వ వేల అశ్వమేధ యాగములు చేసినా. అనేక వందల వాహినీయ యాగములు చేసినా నరే, వీటి ఫలితం అంతా కూడానూ, ధ్యానయోగం ద్వారా వచ్చే ఫలితంలో పదహారవ భాగాని కంటే తక్కువే !

❖ వి యజ్ఞమైనా, యాగమైనా, హోమమైనా వరో ధ్యానయోగం ముందు ఎందుకూ వంటి రావు. కౌటట్టి యజ్ఞం, యోగం, హోమం అంటూ చెప్పి చెప్పి మనసు చేదుకుండా, అప్పటికితూటే మహా శక్తి వంతుమైనది, సుఖానందమైనది అయిన ధ్యానయోగం సాధన మొదలుపెడమనే చెప్పాలి.

పేదలను అనే దైవత్వ సాధన యొక్క మహత్వం గురించి ఇంకా
ఇలా చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు.

శ్రీ. అహంబ్రహ్మైతియోధ్యాయే దేకాగ్రమనసా సక్చత్ ।

సర్వంతరలి పాప్కానం కల్పకోటిశత్రైః కృతమ్ ॥

- ఉత్తర గీత - 2 : 41

❶ ఆధారం : ఎవరైతే అహం బ్రహ్మిష్ఠి అనగా “నేనే దైవం” అనే దైవత్వ పాధన చేస్తే వారు అనేక వంతుల కోట్లు కలుపును(కోట్లు కోట్లు యుగాలలో)లో చేసిన పాపాలన్నీ మలభంగా, శిష్టుంగా, శాస్త్రవంగా తొలగి పోయాయి.

ఇంత గొప్పదైవమువంటి దైవత్వ సాధన చేయకుండా ఉన్నవారు ఎక్కడో ముక్తి పొందరని ఈ శ్రీది ఘోకంలో వివరించారు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ.

శోక హవ్యావృష్టి భిరాకాశం క్షధార్తః ఖండయేత్త్వహం ।

వాహం బ్రహ్మేతి జానాతి తస్యముక్తి ర్భజాయతే ॥

- ఉత్తర గీత - 2 : 55

ఆగ్రం: ఆకలివే బాధపడమదా ఆకాశాన్ని పెడికొచ్చే చేత గుడ్లలే ప్రయోజనం ఉండవచ్చు. తన లోపల ఉన్న పరమాత్మను నేనే అని తెలుసుకోకుండా అనగా “నేనే పరమాత్మను” అని గ్రహించకుండా ఉన్న ఎడికి ఏ నాటికి ముక్తి కలుగదు. వాడి కష్టాలన్నటికీ తీరవు.

❖❖❖ వివరణ : అకట్రేనే బాధపడుట అని అంటే కేవలం లింగి కోసం అని కాదా. ఇక్కడ అర్థం శరీరంలోని + జీవంలోని సర్దు - సర్దు, సకల - సకల, సమస్త సమస్యలతో బాధపడటం అని అర్థం. తనలో ఉన్న పరమాత్మను తానే అని గ్రహించవలసినా అంటే నేనే పరమాత్మను అని తెలుసుకోకుండా సర్దు సమస్యలేనే బాధపడుతున్నా వ్యక్తి వాటి నుండి ముక్తి కోరుతూ చేసే పనులన్నీ కూడా అంటే - పూజ, స్తోత్రం, జపం, నామాలూ, ప్రణామ, యోగ రూపాలూ, చేపాలూ, తపస్సు, యోగత్రయ తంత్రాలూ, మంత్ర జపాలూ, ఉపనామ ధరించడం, తామోత్తమ ధరించడం, భజనమ చేయడం, సంగీతం చేయడం, ఉపాసాలూ ఉండటం ఇంకా అనేకానేకమైన రకరకాల కాన్యకపాలను చేస్తూ ఉండటం ఎలా ఉంటుందంటే అకట్రేనే బాధపడేవాడని అలాకాన్య పిడికిళ్ళతో గుడ్డపట్టుగా ఉంటుంటే అని అర్థం. అంటే ఏదీవల్ల ఏ ప్రయోజనం కలుగక పోగా సమయం + శక్తి వృథా అవుతాయి అని అర్థం.

★ “అహం బ్రహ్మస్మి” అంటే “నేనే దైవం” అని తెలుసుకోకుండా మీరే
 చేసినా మీ శరీరం + జీవితంలోని సమస్యలకు కాళ్ళకు పరిష్కారం లభించదు.
 గాక లభించవు. ఇక మోక్షం అనేది అయితే ఏనాటికీ లభించదు. కాబట్టి
 వ్యర్థమైన పనులనించినీ తక్షణమే వదిలివెట్టి “దైవత్వ సాధన” మొదలు
 పెట్టాలి. “నేనే దైవం” అని తెలుసుకోవాలి.

శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడే స్వయంగా చెప్తున్నాడు కదా ! దైవమే మీరు అని ! నిజంగా మీరే దైవం !

మరి మనం ఏం చేస్తున్నాం ?!

వేదాలు చెప్తున్నాయి "నువ్వే దైవమని" ! యోగం(ధ్యానం) చేసి దైవత్వాన్ని సాధించుని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ అదే శిస్తున్నాడు.

మరి హిందువులలో ఎంత మంది వీటిని ఆచరిస్తున్నారో ఆ కృష్ణ పరమాత్ముడే తెలియాలి ! వేదాలు గొప్పవి అంటారు. వేద మహా వాక్యాలను ఆచరించరు !

కృష్ణుడు దేవుడని అంటారు.

ఆయన చెప్పించి మాత్రం చేయరు !

☼☼☼ ఎంత మంది గురువులు ఈ మహా విషయాల పారాంశాన్ని బోధించి, వారి శిష్యుల చేత దైవత్వ సాధన చేయిస్తున్నారని ?! చేసే వారికి అత్యుత్తమ ఫలం అభినందనలు ! నేను, ఇక్కడ చేయని వారి గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను.



9. జీనస్ క్రైస్ట్ కూడా

ఇదే చెప్పాడు !

జీనస్ క్రైస్ట్ ఏం చెప్పాడు,

మనమేం చేస్తున్నాం ?

క్రీస్తును అనుసరించే వారిని క్రైస్తవులు అని అంటారు క్రీస్తుని అనుసరించడం అంటే, "ఆయన బోధనలను ఆచరించడం" ! ఎవరైతే జీనస్ క్రైస్ట్ బోధనలు ఆచరిస్తున్నారో వారే క్రైస్తవులు. పరమాత్ముడు జీనస్ క్రైస్ట్ కూడా ఎన్నో ప్రకటనలు చేశాడు. ఆయన ఎన్నో బోధించారు. అందులో అత్యంత ప్రధానమైనవి కొన్ని .

☼ The Kingdom of God is within you

- The Holy Bible - Luke 17 - 21

☼ I am the Son of God ,

I and my father are one ;

I and you are one.

- The Holy Bible - John 14 - 20

"The Kingdom of God is within you" ! అంటే "దేవుని రాజ్యం నీ లోపల ఉంది" అని అర్థం. మరి, దేవుని రాజ్యం నీ లోపల

ఉంటే, దేవుడు కూడా తోపటే ఉంటాడు కదా ! “దేవుడు నీ లోపలే ఉన్నాడు” అని అతే ఒప్పువాళ్ళలో ఎంత చక్కగా సత్యాన్ని చెప్పేవాడో ఏను ప్రభువు ! “దేవుని రాజ్యం నీ రోపల ఉంది. దేవుడు నీ లోపల ఉన్నాడు” అని జీవన్ మైత్రీ చెప్పాడు కూ !

I am the Son of God = నేను దేవుని కుమారుడిని !

I and my father are one = నేను నా తండ్రి ఒకటే !

I and you are one = నేను నీవు ఒకటే !

నేను దైవ కుమారుడిని అని అంటే దేవుని కుమారుడు దేవుడు కాక మరేం అవుతాడ ? మళ్ళీ వెంటనే చెప్పన్నాడు “నేను నా తండ్రి ఒకటే” అని అంటే, నేనే దైవం అని అర్థం. తర్వాత చెప్పన్నాడు “నీవు నేను ఒక్కటే” అని, అంటే నేను దైవమే, నీవు కూడా దైవమే అని చెప్పన్నాడు.

ఈ క్రింది వాళ్ళలో సూటిగా ప్రకటించేవాడు “అందరూ దైవాలేనని” !

“అందుకు ఏను - మీరు దైవమునని వేసంటినని మీ ధర్మ శాస్త్రములో వ్రాయబడి ఉండలేదా ? లేఖనము నిరర్థకము కావడమే కదా ...” - యోహాను - 10 : 34 & 35

స్వయంగా జీవన్ మైత్రీ చెప్పన్నాడు, “మీరు దైవాలని” ! అంటే అందరూ దైవాలేనని అర్థం ! జెరూసలేంలో ఆలయ ప్రతిష్ఠ పండుగ శీతాకాలంలో జరుగుతున్నప్పుడు ఏను వేవాలయంలోని సాంఘిక మంటలలో తిరుగుతూ ఉండగా, యూదులు ఆయన చుట్టూ పోగై ఎంతకాలం మమ్మల్ని సందేహంలో ఉంచుతావో ? నీవే క్రీస్తునైతే సుస్థంగా చెప్పుమని అడిగారు అప్పుడు ఏను నేను ఇంతకు ముందు చెప్పాను, మీరు నమ్మలేదు మళ్ళీ అడుగుతున్నాను.

నేను ఆ భగవంతుడి పేరున చేసే కార్యములే నాకు సాక్షి... అంటూ వాళ్ళకు విషయాలను వివరిస్తూ .. “నేనును తండ్రియే ఏకమై ఉన్నాము”(యోహాను - 10 : 30) అని చెప్పాడు. అప్పుడు యూదులు ఏనును కొట్టడానికి రాళ్ళను చేతిలోకి తీసుకున్నారు. మీరు నన్నెందుకు కొట్టాలని అడుగుతున్నాడు ? అని ఏను వారిని అడిగాడు. అందుకు వారు - “నీవు మనిషివై ఉండి “నన్ను నీవు దైవమని” చెప్పుకొనుచున్నావు. “నేనే దైవమని” నీవు దైవ రూపాన్ని చేసినందుకే కొట్ట దలచాము కాని నీ మంచి కార్యముల గురించి కాదు అని వారు చెప్పారు. అప్పుడు ఏను - “నేనే కాదు మీరు కూడా దైవములే” అని వారికి తిలియజేస్తూ ఇంకా ఎన్నో విషయాలను తిలియచేసాడు అయినా అప్పుడు వారు వివరేదు.

కానీ ఇప్పుడు మనం విందాము. జీవన్ పరమాత్ముడు స్వయంగా చిహ్నిన వాటిని అంగీకరించి ఆచరించకపోతే అభోగతి పొలుపుతాము. “మీరు దైవాలే” అని చెప్పినప్పుడు ఆ విషయం సత్యమే కదా ! వాస్తవానికి జీవన్ మైత్రీ చెప్పదలుచుకున్నది, విగూఢంగా చెప్పింది ఉన్న ఏకైక సత్యం గురించే ! అంతా దైవమే అందరూ దైవాలే. సర్వమూ సమానమే, అందరి మూలం ఒక్కటే అంటూ సృష్టి ఏకత్వాన్ని గురించయే బోధించాడు ఆ పరమాత్ముడు.

అయితే అప్పుడు ఆ కాలంలో ఉన్నవారు పెద్దగా విశాసం కలిగిన వారు కాదు అందుకే వారికి అర్థం అయ్యే విధంగా రక రకాలుగా చెప్పాడు. చివరి దశకు కొద్ది కాలానికి ముందు ఏను ఇలా అన్నాడు.

“నేను మీతో చెప్ప వలసినవి ఇంకా అనేక విషయాలన్నాయి కానీ ఇప్పుడు మీరు వాటిని సహించలేరు” - యోహాను - 16 : 12

"ఈ సంగతులు నూర్తాముగా మీతో చెప్పితిని..." - మోహను - 16 : 25

కాంటే మనం జీసస్ పరమాత్ముడు చెప్పిన విషయాల యొక్క "గూడర్థాన్ని" అవగాహన చేసుకోవాలి. శబ్దార్థాన్ని తిసుకోవద్దు !

మనకు జాతి జాగృతికి ఆ మహనీయుడు చేసిన దివ్య కార్యాలు, దివ్య బోధనలు శాశ్వతంగా నిలిచి ఉంటాయి.

ఇంకా జీసస్ ఇలా అన్నాడు...

★ "పిల్ల విశ్వసించిన ప్రకారం నీకు అవునుగాక" ! మత్తయి - 8 : 13

★ "మీకు ఆనందింపఁత విశ్వాసం ఉండిన యెడల ఈ కోదండను చూచి - ఇక్కడ మంచి అక్కడికి సామ్యతగానే అది పోవును; మీకు ఆసాధ్యమైనది ఏదియు లేదని నిశ్చయముగా మీతో చెప్పుచున్నాను" !

- మత్తయి - 17 : 21

★ "నేను తండ్రి వద్దకు వెళ్ళుచున్నాను గనుక నేను చేయు క్రియలు నా యందు విశ్వాసం ఉండు వాడును చేయును, వాటి కంటే మరి గొప్పది అతడు చేయునని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను" !

- యోహాను - 14 : 12

జీసస్ క్రైస్ట్ యొక్క బోధనలను అచరించకుండా జీవలం వద్ద చేసినంత మాత్రాన ఏమీ జరగదు, ఏమీ జరగదు. చాలా మంది క్రమం తప్పకుండా బైబిల్‌ని చదువుతూనే ఉంటారు. అందులో ఉన్న నల్కాలను మాత్రం

MTV ★ ధ్యానమోగం విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథం - 74 - ★ MTV

విశ్వసించరు. ఇలాంటి వారిలో కొంత మంది స్వయంగా నా మిత్రులే ఉన్నారు వాళ్ళతో నేను ఈ విషయాల గురించి ప్రస్తావన తెచ్చినప్పుడు "సరే విశాల్ భాయ్.. ఇవన్నీ ఇంకే పనులు కావు" అంటూ టాపిక్ మార్చివేశారు ఇలాంటి క్రైస్తవులను చూసినప్పుడు నాకు చాలా ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. పీరు క్రమం తప్పకుండా చర్చలకు వెళ్తుంటారు. బైబిల్‌లోని వాక్యాలను వల్లె వేస్తుంటారు. వాటిని నిజ జీవితంలో యథాతథంగా అచరించమంటే మాత్రం వెనకడుగు వేస్తారు. ఇలాంటి వారు ఇదే ఓధంగా ఉంటే ద్రివసామూర్త్యాన్ని ఏనాటికీ పొందరు. అయితే జీసస్ క్రైస్ట్ బోధనలను అచరించే క్రైస్తవులు చాలా మంది ఉన్నారు. వారికి నా అక్షి పూర్వక అభినందనలు. నేను ఇక్కడ అచరించని వారి గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను.

ఎవరైనా సరే - "నేనే దైవం" అని

సంపూర్ణంగా నమ్ముతున్నాను...

అని కనుమ నామ "దైవంగా" నమ్మితే వారు దైవంగా పరిణమించియే తీరుతారు(ఇక్కడ సమ్యక్తం అని అంటే ఒప్పుకోవడం. తమ దైవత్వాన్ని తామే అంగీకరించడం). ఎందుకంటే జీసస్ క్రైస్ట్ "నమ్మువానికి సమస్తమును సాధ్యమేనని(మార్కు - 9 : 23)" చెప్పాడు. ఆయన ఇంకా తన బోధనల గురించి ఇలా చెప్పాడు "ఆకాశం(స్వర్గం) మరియు భూమి అంతరించి పోయినా, నా వాక్యము మాత్రం అంతరించిపోవు (మత్తయి - 24 : 35)" అని ఇంత భుసంగా గ్యారంటీ ఇచ్చినప్పుడు, నేను నిజంగా నమ్మినప్పుడు, ఇది జరిగియే తీరుతుంది కదా ! జీసస్ క్రైస్ట్ వాక్యాలను యథాతథంగా నమ్మి అచరించినప్పుడు, అవి ఫలించియే తీరుతాయి కదా ! - అని

MTV ★ ధ్యానమోగం విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథం - 75 - ★ MTV

మీరు ఈ విధంగా నమ్మి అవరిస్తే, సులభంగా, శీఘ్రంగా, శాశ్వతంగా మీ శరీరంలోని + జీవితంలోని సమస్యలు తొలగిపోతాయి.

ఇంకా జీసస్ క్రైస్తవ ఒక పరమ సత్యాన్ని ఈ క్రింది విధంగా ప్రకటించాడు.

When ye know the truth,

It shall set you free !

The Holy Bible - John - 8 : 32

సత్యాన్ని మీరు గ్రహించినట్లైతే,

మిమ్మల్ని అది విముక్తుల్ని చేస్తుంది !

- పరిశుద్ధ గ్రంథము లైబిల్ - జాన్ (యోహాను) - 8 : 32

మీ వాస్తవానికి మీరే సృష్టికర్తలు అంటే మీ కళ్ళ సప్తాలింగింటికి మీరే సృష్టికర్తలు ! ఇదే సత్యం ! ఈ సత్యాన్ని మీరు నిజంగా, 100%గా మీ జీవితంలోనే గ్రహిస్తే చాలు. ఇక మీరేమీ చేయనక్కర్లేదు మీరు గ్రహించిన సత్యమే మిమ్మల్ని విముక్తులను చేస్తుంది. నా కళ్ళ సప్తాలింగింటికి నేనే సృష్టికర్తను అనే సత్యాన్ని, మీరు నిజంగా ఒప్పుకుంటూ ఉంటే, మీ ఒప్పుకోలు ఫలప్రసూదు. అది "సత్యాన్ని గ్రహించడం అవుతుంది". అప్పుడు ఇక మీరేమీ చేయనక్కర్లేదు. మీరు గ్రహించిన సత్యమే మిమ్మల్ని మీ కళ్ళ సప్తాలింగింటి నుండి తక్షణమే, శాశ్వతంగా విముక్తం చేస్తుంది మరో

రకంగా చెప్పాలంటే ఎప్పుడైతే మీరు "నా వాస్తవాలకు నేనే కారణం" అని మీరు గ్రహించిన తక్షణమే మీకు వాటి నుండి శాశ్వత ముక్తి లభిస్తుంది. మీరు స్వతంత్రులవుతారు. ఇది సహజంగా జరిగే సృష్టి విధి విధానం. అంతే ! జీసస్ క్రైస్తవ బోధనలలో కేవలం చెందింటేనే లేక మూడింటిని అవరిస్తే చాలు జీవితం "ఆయురారోగ్య బిశ్వరూప విజయాలనంద సౌభాగ్య మోక్షాలతో" విరాజిల్లుతుంది"

కాబట్టి జీసస్ బోధనలను అంగీకరించి, వాటిని యథాతథంగా అవలంబిస్తూ సాధన చేస్తే మనం మహా, మహా కార్యాలను చేసి యావత్ భూమండలానికి ఎంతో శ్రేయస్కరం కలిగించవచ్చు.

దైవసామ్రాజ్యం కోసం పరిశ్రమించమని, దానిని పొందమని జీసస్ చెప్పాడు. ఈ విషయమై ఇంకా ఈ కింది విధంగా ప్రకటించాడు :

"మీకు రాజ్యము అనుగ్రహించుటకు

మీ శత్రుత్వి ఇష్టమైయున్నది" !

- లూకా - 12 : 32

నేను దైవమే, నీవు దైవమే, అందరూ దైవాలే అని జీసస్ చెప్పాడు కదా ! ఆ దైవత్వం నీ తోడట ఉంది అని చెప్పాడు కదా ! ఆ యొక్క దివ్యత్వాన్ని అనుగ్రహించడానికి ఆ దైవం సిద్ధంగా ఉందని కూడా చెప్పాడు కదా ! దైవమే నీవు కాబట్టి నీ దైవత్వాన్ని నీవు తెలుసుకో అని ఎంత మంది ఫాదర్లు, ఈ విషయాన్ని చెప్పి క్రైస్తవుల చేత ఈ దైవత్వ సాధన చేయిస్తున్నారు ? చేయండి వారికి అభినందనలు. నేనిక్కడ చేయించని వారి గురించి ప్రస్తావిస్తున్నప్పుడు.

మరి, ఎంత మంది క్రైస్తవులు "లోపల" వెతుకుతున్నారు ? "లోపల" అని అంటే "అంతర్ముఖం" అని అర్థం. ఎంత మంది క్రైస్తవులు "అంతర్ముఖులు" అవుతున్నారు. ఎంత మంది దైవత్వ సాధన చేస్తున్నారు ? చేసే వారికి అభినందనలు. నెత్తుడ చేయని వారి గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను.

"దేవుని రాజ్యం లోపల ఉంది" అని జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పాడు. ఆ రాజ్యాన్ని స్వంతం చేసుకోండి ఆ రాజ్యానికి మీరే వారసులు. దగ్గర్లోనే ఉంది, చూడండి, వారసులుగా సంతరించుకొని దేవుని రాజ్యాన్ని తెలుసుకోండి, పొందండి అని బోధించారు.

లోపల ఉన్న దైవత్వాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా పొందే సాధన చేసేవాడే నిజమైన క్రైస్తవుడు. జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పినట్లుగా !

దేవుడి రాజ్యాన్ని పొందిన వాళ్ళు దేవుళ్ళే అవుతారు ! మన దైవత్వాన్ని ఆముఠా పూర్వకంగా తెలుసుకుని మనం దైవాలం కావాలి ! అందరినీ ప్రోత్సహించాలి ! ఇదే జీసస్ క్రైస్ట్ చేసింది, చేయమని చెప్పింది. మరి మనం జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పినట్లే చేస్తున్నామా ?!



పార్ట్ - 2

శాకాహారం

1. సరైన ఆహారం

1.1 - ఆహారంలో స్వధానంగా రెండు రకాలు అవి :

A. ప్రాణాహారం

B. విషాహారం

ప్రాణాహారమంటే ప్రకృతిలో ఉన్న రక రకాల ప్రాణులకు సహజ సిద్ధంగా ప్రకృతి ద్వారా కేటాయించబడిన ఆహారమే ప్రాణాహారం. ఉదాహరణకు క్రూర వృ్గాలకు మాంసాహారమే ప్రాణాహారం పశువులకు గడ్డి ప్రాణాహారం మానవులకు శాకాహారమే ప్రాణాహారం. ప్రకృతి పరంగా కేటాయించబడనిదే విషాహారం.

ప్రకృతి ఏర్పరచిన సహజ సిద్ధమైన ఆహార చక్రం (Food Cycle) లో రక రకాల ప్రాణులకు, తమ ప్రాణాలను నిలుపుకోడానికి రక రకాల ఆహారాలు కేటాయించబడ్డాయి. అన్ని ప్రాణులు ప్రకృతి వరంగా తమకు సంక్రమించిన, లభించిన, కేటాయించబడిన ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటున్నాయి. తీసుకుంటాయి కూడా ! అన్ని ప్రాణులు చక్కూ 100% ప్రకృతి ఏర్పరచిన ఆహార చక్రాన్ని అనుసరిస్తున్నాయి, ఒక మనిషి తప్ప !

మీరు ప్రాక్తికల్ గా చూడండి, పులికి మీరు గడ్డి పెట్టండి తినదు, ఆకలితో చావనైనా చస్తుంది కానీ తినదు, తినలేదు. ఎందుకంటే గడ్డి

స్థితికి ఆహారం కాదు అవుకు మాంసం పెట్టి చూడండి, అప్పు చస్తుంది కానీ మాంసం తినదు, తినలేదు ప్రకృతి పరంగా అవి తమకు కేటాయింబడని ఆహారాన్ని తినలేవు వాటి సిస్టమ్ అంతే ! మనిషిని చూడండి, వీడు గడ్డి తింటాడు, గడ్డిని తినే అవును తింటాడు, అప్పుడు తినే పులిని కూడా తినేస్తాడు మనిషి ఒక్కడే ప్రకృతి నియమాలను ఉల్లంఘించాడు మనిషి చేస్తున్న ఈ ఒక్క తప్పిదానికి యావత్ భూమండలం మరియు సమస్త ప్రాణులు అన్నీ కలిసి మూల్యం చెల్లించు కోవాలి వస్తూ ఉంది ఈ ఘోరాన్ని తక్షణమే ఆపాలి. ఇది మనందరి కక్షకు కర్తవ్యం

1. 2 - మనిషి శాకాహారమే

ఎందుకు తీసుకోవాలిందే...

1. ప్రతీ వాహనం తయారు చేసే ముందు దాని యొక్క ఇంధనాన్ని నిర్ణయించుకుంటారు. ఇదే విధంగా ఆత్మ ఈ దేహం అనే దివ్య వాహనాన్ని ధరించి తగిన అనుభవాలు పొందాలంటే ఈ దేహం ఎన్నో రకాల్లోనూ పని సౌకర్యాలను కలిగి ఉండాలి. ఉన్నతమైన ప్రకంపనలు కలిగి ఉండాలి. కాబట్టి దీనికి శాకాహారమైతేనే సరి, అని శాకాహార ఇంధన వాహనంగా ఈ దేహం తయారయింది. శాకాహారాన్ని తీసుకోకుండా తయారయింది కాబట్టి శాకాహారమే వాదాలి ఇతర ఏ ఆహార ఇంధనమైనా దీనికి ప్రమాదం ఉంది భార్యగా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర పరమైన సాంకేతిక కారణం.

2. ఆత్మ, మూల చైతన్యం ద్వారా లేక ఏదైనా ఒక పూర్ణాత్మ ద్వారా సృష్టించబడినప్పుడు అది ముందు మినరల్ కింగ్డమ్ (Mineral

Kingdom)లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. నీరు, మట్టి, ఇసుక, రాళ్లు, ఖనిజాలు భూమిపైన ఉన్న రక రకాల పదార్థాలుగా ఉంటుంది 'సైకోమెట్రీ' అనే విద్య ద్వారా ఎవరైనా వీటితో సంభాషించవచ్చు రెండవ దశలో ఆత్మ వృక్ష ప్రపంచం (Plant kingdom)లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. రక రకాల గడ్డిగా, ముక్కలుగా, చెట్టుగా, పుట్టులుగా జన్మలు తీసుకుంటుంది. "భావ ప్రసార విద్య" ద్వారా వీటితో కూడా మాట్లాడవచ్చు. మూడవ దశలో ఆత్మ జంతు ప్రపంచం (Animal Kingdom)లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఇక తరువాత దశలో మానవ ప్రపంచం (Human Kingdom) ఈ మానవ ప్రపంచంలో నుండే దైవ ప్రపంచం (Divine Kingdom) లోనికి వెళ్ళగలుగుతాం

జంతు ప్రపంచం లోనికి ప్రవేశించిన ఆత్మ రకరకాల జన్మలు ధరించి పరిసర్లకు చెందుతూ వివేకంగా మానవ జన్మ ధరించే ముందు, మానవులను అధ్యయనం చేసే మానవుల పట్ల తమకున్న అపోహలు తొలగించుకుని మానవ జన్మ తీసుకునేందుకు తమను తాము సిద్ధం చేసుకుంటున్న దశలో, మానవుడికి దగ్గరగా మనలుకునేందుకు వీలుగా ఉన్న జంతువులుగా జన్మ తీసుకుంటారు. ఉదాహరణకు గుల్లిం, గాడిద, కుక్క, ఆవులు, గేదెలు, మేకలు, గొర్రెలు, కోళ్ళు మొదలైనవే. మనిషికి దగ్గరగా వుట్టేది మనిషిని, మనిషి జన్మను అధ్యయనం చేసే తమకున్న అపోహలను, భయాలను పోగొట్టుకోడానికే ! వాస్తవానికి భూమి మీద ఉన్న ప్రాణికోటికి మనిషి ఒక "పెద్ద దిక్కు" లాంటివాడు. అలాంటి వాడు ఊహించలేని క్రూరత్వంతో నిలుపునా కోసి వండుకుని తినే సరికి ఆ యొక్క ఆత్మలు వివేకతమైన భయందోళనలకు గురి అవుతాయి. మనిషి అంటే, మనిషి జన్మ అంటే ఆత్మతో భయం ఏర్పడి మళ్ళీ జన్మ

తీసుకోవానికి సాహసించవద్దు. అలాగే ఉండి పోతాయి ఉన్న తీసుకోకుండా.

జన్మ చక్ర సిద్ధాంతం ప్రకారం మెనక్కి ఎళ్ళందరూ అంటూ ఉండదు. ఆగోపతే ఎక్కడ ఉన్నారో అక్కడే ఆగోపోతారు అంతే కాని మెనక్కి వెళ్ళరు. ఎలాగైతే మీరు పదవ తరగతి వరకు చదివారని అనుకోండి. కొంత కాలం చదువు మానేసారు మళ్ళీ మీరు చదువు మొదలు పెడితే పదకొండవ తరగతి లేదా ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం నుండి మొదలు ఎట్టారి మొదలు పెడతారు. ఈ జన్మ చక్ర సిద్ధాంతంలో కూడా ఇంతే ఫ్యోగతికి సమాకరించి మార్గ దర్శకత్వం వహించాల్సిన "పెద్ద దిక్కు", ఇంచే చేసు మేస్తున్నట్లుగా, రిజిందాల్సిన వాడి భక్తిపూరిత ఉంటే ఏం చేయాలో అర్థం కాని ఆ ఆత్మలు సూక్ష్మ లోకాల(Astral Worlds)లో అలా ఆగిపోయి stuck అయి ఉంటాయి. వెనక్కి వెళ్ళలేక, ముందుకి వెళ్ళాల్సి ఉన్నా ముందుకి వెళ్ళలేక వివరితమైన క్షోభను అనుభవిస్తూ ఉంటాయి ఈ ఆత్మలు

తమ అకౌంటిబిలిటీకి విఘాతం కలిగినందుకు భయంకర వ్యభవం అనుభవిస్తూ ఉంటాయి. మనిషి పట్ల, మనిషి జన్మ పట్ల ఏర్పడిన భయం కొలం పోయేంత వరకు ఆ ఆత్మలకు అభివృద్ధి జరగదు. కాము చేయని తప్పుకు అది ఇబ్బలేకాదనడం ప్రకృతి వీటికి ఒక వేసులుబాలు కల్గిస్తుంది. తమ ఆత్మాభివృద్ధి ఆగిపోయినందుకు తాము అనుభవిస్తున్న క్షోభ, చృధ, బాధలు ఏవైతే ఉన్నాయో వాటిని, వీటికి మూల కారకులైన మనుషులకు ప్రాప్త్యుఫర్ చేసి బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది చట్టుకుని పింజిన వాడి దగ్గరుండి. కోసిన వాడు, అవ్విన వాడు, సరఫరా చేసిన వాడు, వండిన వాడు, తీన్న వాడు అందరూ ఈ క్షోభను, వ్యధను, బాధను పంచుకున్న

వారపుతారు. ఎవరి పాత్ర ఎంతెంత ఉందో అంతంత పొందుతారు. మానవులకు ఉన్న రోగాలలో అధిక శాతం మాంసాహారం వల్ల వచ్చినవే.

ఇలాంటి విషయాల్ని వివరంగా తెలుసుకోవాలంటే మహా యోగీశ్వరుడైన Peter Richelieu గారు వ్రాసిన "A Souls Journey" అనే పుస్తకం చదివితే విషయాలు చక్కగా అర్థం అవుతాయి. ఓడో గారి "స్పష్టత కోసం ధ్యాన చిక్కి - 2" అనే పుస్తకంలో కూడా ఈ వివరాలు ఉన్నాయి ఇంకా పరమాత్మ స్వరూపుడైన సేత్ మహాశయని పుస్తకం, గ్రాండ్ మాస్టర్ శ్రీ వి.వి. రమణ గారు "సేత్ విజ్ఞానం Volume 1 మైండ్ పవర్ & ఆత్మ" అనే పేరుతో టెలుగులో అనువదించారు. 9969 258 796 / 9985 763 446 అనే సంఖ్య ద్వారా వి.వి. రమణ గారిని సంప్రదించి సేత్ పుస్తకం యొక్క వివరాలను తెలుసుకుని ఆ పుస్తకం పొందవచ్చు. ఈ మూడు పుస్తకాలు నాలుగైదు వందల్లోనే వచ్చేస్తాయి. ఈ పుస్తకాలు చదివితే మనకు సంబంధించిన నత్యాలు దిగ్విరాజికి గురి చేస్తాయి. దయచేసి చదవండి. ఎంత మంది చేత వీలైతే అంత మంది చేత చదివించండి. ఇతరులకు మీరు ఈ విజ్ఞానాన్ని పంపిణీపుడు మీకు ఎంతో శ్రేయస్కరం జరుగుతుంది. ఈ పుస్తకాలను కొని మీకు తెలిసిన వారికి కానుకగా ఇవ్వండి, ఇలా చేయడం ద్వారా వారికి + మీకు ఎంతో మేలు చేసుకున్నారవుతారు.

3. ఒక సాటి ప్రాణిని చంపి తినడం అంటే మీకు వాటి ప్రాణాల మీదా, వాటి జీవితాల మీదా ఏమాత్రం కనికరం లేదని అర్థం. ప్రాణం విలువ, జీవితం విలువ తెలిసిన వారెవరూ ఈ పని చేయలేరు. నిర్దాక్షిణ్యంగా వాటి ప్రాణాలను, జీవితాలను బలి తీసుకునే మీ క్రూర గుణాలు పూర్తిగా

సోనంత వరకు మీ జీవితాలను కూడా మీరు బలి చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఈ క్రూర గుణాలను మీరు మార్చుకునేంత వరకు మీరు మీ ప్రాణాలను, జీవితాలను బలి చేసుకోవాల్సిందే ! అవి ఎన్ని జన్మలైనా పట్టినా గాక ! ఏ గుణాలతో మీరు ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారో, ఆ ప్రవర్తనల యొక్క ఫలితాలను అవే గుణాలు ఆకర్షిస్తాయి. ఆ ప్రాణులు అనుభవించిన క్షోభ, వ్యర్థ మీరూ అనుభవించాల్సి ఉంటుంది మీ గుణాలు మార్చుకుంటే అనుభవించాల్సిన అవసరం ఉండదు మీ క్రూర గుణాలను మార్చి చెందించేందుకే అనుభవించాల్సి ఉంటుంది ఇది కేవలం శిక్షణ, శిక్ష కాదు !

4. కూరగాయలు, ఆకు కూరలు మొదలైన శాకాహారానికి సంబంధించిన వాటికి కూడా జీవం ఉంటుంది కదా, అని ప్రశ్నిస్తారు. నిజమే వాటికి జీవం ఉంటుంది అయితే ఇవ్వుడ మీరు తెలుసుకోవాల్సిన ఒక అత్యంత ముఖ్య విషయం ఉంది సృష్టి అంటేనే జీవం. సృష్టిలో జీవం లేనిది లేనే లేదు. మీ కంటికి ప్రాణం లేని వాటిలా కనిపించే వాటికి కూడా జీవం ఉంటుంది జీవం లేనిది ఉనికిలో ఉండవు. శాకాహారానికి జీవం ఉంటుంది. ఎవరే జీవం నిలబడానికి ఉద్దేశించబడిన దాంట్లో జీవం ఉండకపోతే ఎలా ? జీవాన్ని నిలిపే ఆహారానికి జీవం తప్పని సరిగా ఉంది తీరాలి. ఇదే కారణంగా శాకాహారంలో జీవం ఉంటుంది. ఆ యొక్క శాకాహారంలో ఉన్న జీవం మన జీవాన్ని నిలబడగనే ఉద్దేశించబడింది ప్రకృతి మనకు కీటాయిం చేసిన ఆహారం అది శాకాహారం, మనిషి ఆహారం క్రొవ్వే సృష్టించబడింది కనుక దాని యొక్క మొత్తం జీవ నిర్మాణంలో ఈ ప్రభావక నిక్షిప్తం ఉంటుంది కాబట్టి మనకి శాకాహారం తీసుకోవడం సరి దీనిలో కొంచెం లేదు రక్త హతం లేదు భయానకం లేదు, క్రూరత్వం లేదు ఒనుగులాట లేదు, విల విలా కొట్టకోవడం అనేది లేదు, వేట

లేదు. రాక్షసత్వం లేదు. శాకాహారంలో ఇవన్నీ లేవు ఉండవు, ఉండలేవు కదా. మరి మాంసాహారంలో పైదన్నీ ఉంటాయి. వాటితో కూడిన ఆహారం ఆహారమేనా ? !

శాకాహారంలో జీవం లేదా ? మరి వాటిని కోయడం ఎంత వరకు సబబు ? అని అడిగి వారు ఒక ప్రాక్షిరత ప్రయోగం చేసి చూడండి. కాన్పు ఆకు కూరలు లేదా కూరగాయలు ఏదైనా తీసుకువచ్చి మీ ఇంటి ముందు పెట్టండి. వాటితో అనండి మేం మిమ్మల్ని తినాలని అనుకుంటున్నాం అని. అవి ఏ బిరుదులు ఇవ్వకుండా మౌనంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. అదే మీరు కోడినో, మేకనో తెచ్చి దానిని స్వేచ్ఛగా వదిలి అదిగి చూడండి. కత్తి చూపెట్టి ప్రశ్నించి చూడండి, ఏం జరుగుతుంది ? అని పారిపోతాయి. అప్పుడు మీరు అంటారు, వాటికి ప్రాణం ఉంది కదా అందుకే అవి పారిపోతాయి అని అంటారు, వదిలితే పారిపోక పోతే ఏం చేస్తాయి మరి ? అని ఎదురు ప్రశ్నిస్తారు... మేము కూడా పరిగ్గా అదే అంటున్నాం, వాటికి ప్రాణం ఉంది. వాటికి ఒక జీవితం ఉంది. వాటికి తమ ఇష్టాయిష్టాలను ప్రకటించే సామర్థ్యం ఉంది. వాటికి చావాలని లేదు. పైగా అవి మీ ఆహారం కాదు. అవి కేవలం "మృగాలకు" మాత్రమే ఆహారం. కానీ మీరు మనుషులు కదా !! జంతువును కోసేటపుడు మీరు దాన్ని హత్య చేస్తున్నారని దానికి తెలుసు, అయినా విన్నపాయంగా అలా ఉండిపోతుంది. మీరు మత్తు మందు ఇచ్చినా నరే ఆ మత్తు కేవలం ఉపరితలంలో మాత్రమే పని చేస్తుంది. ఓ జంతువును మీరు చంపుతున్నప్పుడు, మరణ భయంతో దాని శరీరంలో అనేకానేక విష రసాయనాలు విడుదల అవుతూ ఉంటాయి. దానికి దావు ఒక్క సారిగా సులభంగా రాదు మీరు జంతువును చంపే సమయంలో దావు భయంతో

అది అల్లాహ్ పోతూ ఉంటుంది. మీకు లాగే దానికి కూడా బ్రతుకాలని ఉంటుంది మీరేమో దాన్ని నరుకుతూ ఉంటారు. అది ప్రాణ భయంతో గిల గిల లాడుతూ ఉంటుంది. భయంకరమైన సంఘర్షణ అనుభవిస్తుంది, ఈ సంఘర్షణలో చాలా విషాలు విడుదల అవుతాయి. అవి ఆ జంతు శరీరంలో అలాగే ఉండి పోతాయి. మీ చేతిలో హత్యకు గురి అవుతున్న జంతువు కోపంతో, ఆవేశంతో, క్రోధంతో ఉంటుంది. తీవ్ర ఆవేదనను, భయోద్రేకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఆ జంతువు యొక్క మృత్యువు మీ రూపంలో దాని విదురుగా నిలబడి ఉంటుంది దాని పోరాటం ఆది చేస్తుంది. చివరికి చస్తుంది అప్పుడు మీరు, ఆ యొక్క మృత్యు కళేబరాన్ని బొట్టలు వెసుకుంటూ తింటారు. మీరు తినేది క్షోభను, వ్యధను, బాధను, నవ్వాన్ని అన. తెలుసుకోండి

5. ఒకే మాంసాహారం గురించి ఇలా చెప్తారు. "వతంజలిని విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞుడని అంటారు. ఇతడు కవి కాదు. మాంసం తినకూడదని అతడు అంటే మాంసం తినడం హింస అయినందువలన అలా చెప్పటం కాదు. మాంసం తినడం ఆత్మహత్య లాంటిది. అహింసకులుగా ఉండటం అంటే నిస్వార్థంగా ఉండటం అదే. వతంజలి అంటారు. అహింసకులుగా ఉండటం వల్ల ఎవరికో మేలు చేయడం కాదు. నీకు నన్నే మేలు చేసుకుంటావు. "మాంస భక్షణ చేయకండి" అని అతడు చెప్పటం లేదు. హింస అయినందువల్ల అలా చెప్పటం కాదు. మాంస భక్షణ వల్ల ఆత్మహత్యం కలుగుతుంది కనుక చెబుతున్నాడు. శాకాహారిగా ఉండటంలో నువ్వు మరెవరిపైనో దయ తలచడం లేదు. నిన్ను నిన్న శాస్త్రజ్ఞుడు మాంసహత్యుడు అదిగో - ఒకే

6. మీరు తినే జంతువులన్నీ శాకాహారులే. కేవలం మాంసాహారం తినే జంతువులను సాధారణంగా ఎవరూ తినురు

7. భూమిపై ప్రాణులన్నీ ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి మనిషితో నహా ప్రాణులన్నీ ఒక ప్యాకేజీలా ఉంటాయి అన్నీ శమ ఆత్మాభివృద్ధి కోసమే ఈ భూమి పైకి వచ్చాయి. ప్రతి ఒక్క ప్రాణి మనుగడ మిగతా ప్రాణికోటి అంతటితో ముడిపడి ఉంటుంది ప్రాణికోటిలోని ఏ ప్రాణి అయినా సరే ప్రాముఖ్యం కలదే. ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో అన్ని ప్రాణులు తమ తమ కార్యక్రమాలను ప్రకృతి నియమాలకు అనుగుణంగా నిర్వహించుకుంటూ ఆత్మాభివృద్ధిని చెందించుకుంటూ ఉంటాయి ఈ పరిణామ క్రమం అంతా ఒక చెయిని సిగ్నల్ లాగా ఉంటుంది. వీటిలో ఏ ఒక్క ప్రాణిజాతి యొక్క ఆత్మాభివృద్ధి కుంటు వడినా ఆ ప్రణావర మిగతా ప్రాణికోటి మీద పడుతుంది. ఎలా అంటే, శరీరంలో ఏ ఒక్క భాగం దెబ్బతిన్నా మిగతా శరీరం అంతా ఆ ప్రభావానికి లోనవుతుంది. మిగతా శరీరమంతా దెబ్బ తిన్న భాగానికి శక్తిని, పోషణను అందించవలసి వస్తుంది. ప్రాణికోటిలో మానవుడి దుక్కుర్గుల వలన ఎంతో జంతుజాలం అనవసరంగా హరించి వేయబడుతోంది. మనిషి చేతుల్లో దారుణ హత్యలకు గురైన జంతుజాలం యొక్క ఆత్మాభివృద్ధి కుంటు పడుతుంది దీనితో మొత్తం భూమిపై ఉన్న ప్రాణికోటి అభివృద్ధి అంతా కుంటు పడుతుంది. మొత్తం భూమిపై ఉన్న నమస్త ప్రాణికోటిలో మానవుడు ఒక్కడే ప్రకృతి నియమాలను ఉల్లంఘిస్తూ ఎంతో వివాదానికి కారణం అవుతున్నాడు. ప్రకృతికి సంరక్షకుడిగా వ్యవహరించ వలసిన మానవుడు ప్రకృతిని నాశనం చేస్తున్నాడు. తన మూర్ఖత్వం వలన, అజ్ఞానం వలన | తన ఆహారం కోసం, తన ఐలిని సరదాల కోసం, ఇతర అనవసర

సౌఖ్యార్థం కోసం జంతువులను చంపి వాడుకోవడం మానవుడు తక్షణం తెలిసేయాలి ' మనిషి మనిషిగా మారాలి రూపంలో చూడటానికి మనిషిలాగానే ఉద్వాడు. కానీ అంతరంలో కూడా మనిషి, మనిషి లాగానే ఉండాలి

8. మాంసాహారం అంటే నెటివ్. మాంసాహారం తినటం వలన మనిషిలో నెటివ్ గుణాలు పెరుగుతాయి బలవదతాయి మరి మన గుణాలే మన వాస్తవాలు మనం ఎలాంటి గుణాలను కలిగి ఉంటామో మన శరీరం + జీవితం అలాగే ఉంటుంది, నెటివ్గా !

9. మాంసాహారం తినటం వలన శరీర వ్యవస్థ మొద్దు బాగుతుంది. ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో ఉన్నత స్థాయి పొందడానికి అవసరమైన ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక ప్రకృతినలను సృష్టించే సూక్ష్మదాస్ వ్యవస్థ చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. ఇది మాంసాహారం తినటం వలన మొద్దు బాగుపోయి వని చెప్పుడు దీని వలన ఆత్మశీఘ్రత అగిపోతుంది, ఎంతో నష్టానికి గురి కావాలి వస్తుంది.

10. ౧. ౨. ౩. మనిషిగా మనిషి, మనిషిగానే ఉండాలి, మనిషి మనిషి, మృగం కాదు కదా ! ఇతర ప్రాణుల పట్ల ప్రేమ, కరుణ, మైత్రి, శాంతి. సహాయ, సహకార, సమన్వయ భావాలను కలిగి ఉండాలి, ప్రవర్తించాలి. ఇతరులనే ప్రవర్తించే చేయాలి.

11. శరీర వరంగా, రూపంలో మనిషిగా ఉంటే నరిపోదు. ప్రవర్తన కూడా మనిషిగానే ఉండాలి. భావనలో, హక్కులో, ప్రవర్తనలో.

12. మనిషి భౌతికంగానే కాదు, మానసికంగా కూడా విషాహారాన్ని విసర్జించాలి. అసూయతో కూడిన ఆలోచనలు, బుట్రతో కూడిన ఆలోచనలు, స్వార్థపూరిత ఆలోచనలు, మానవపూరిత ఆలోచనలు, ఇతరులకు హాని చేసే ఆలోచనలు, ఇతరులకు కష్టం, నష్టం, బాధ కలిగించే ఆలోచనలు, దురుద్దేశాలు, దురభిప్రాయాలు, కన్యంగీకరణం, మానసిక వ్యభిచారం మొదలైనవి అన్నీ "మానసిక విషాహారాలే" ! భౌతికంగా చేయలేని పనులను మానసికంగా చేస్తూ తృప్తి పడుతూ ఉంటాడు ఇది సరికాదు. ప్రవర్తనలోనూ, మానసికంగానూ పరితృప్తిగా ఉండాలి స్వచ్ఛంగా ఉండాలి మానసిక స్వచ్ఛతే మీ శరీరంతో + జీవితంతో శాంతిని, ఆరోగ్య బిజ్నెస్సాలను తెస్తుంది, ప్రవర్తన కాదు. మానసిక పరిశుద్ధత అంటే భావ పరిశుద్ధత అని అర్థం భావ(గుణ) పరిశుద్ధతే భువ(పరిస్థితి) పరిశుద్ధత. కాబట్టి మానసికంగా ప్రేమ పూర్వకమైన ఆలోచనలు, నిర్భాతాత్మకమైన ఆలోచనలు, సహాయ సహకార సమన్వయ భరితమైన ఆలోచనలు, శాంతి పూర్వకమైన ఆలోచనలు, అభివృద్ధికి సంబంధించిన ఆలోచనలను కలిగి ఉండాలి. ఇలాంటి ఆలోచనలే చేయాలి. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తే ఈ స్థితిని పొందడం పెద్ద విషయం ఏమీ కాదు. ఈ స్థితిని పొందడం శాకాహారులకు మాత్రమే సాధ్యం.

మనిషి ప్రవర్తనలోనూ, భావంలోనూ శాకాహారిగా, ప్రాణాహారిగా ఉండాలి. సరియైన ఆలోచనలే ప్రాణాహారం, సరికాని ఆలోచనలే విషాహారం. ఎందుకంటే ఆలోచన అనేది సూక్ష్మమైన ఆహారం, ఆహారం అంటే శక్తి. మరి ఎలాంటి శక్తులను మనం కలిగి ఉంటామో వాటినే మనం అనుభవించాల్సి వస్తుంది

13. మనిషి కేవలం భౌతికంగా, మానసికంగా ప్రాణాహారిగా మారితే సరిపోదు.. ఆధ్యాత్మిక శలంలో కూడా ప్రాణాహారిగా మారాలి. తప్పునిసరిగా ! అధ్యాత్మికంగా కూడా విషాహారాలు ఉంటాయి. అవి :

1. మా మార్గమే గొప్పది మిగతావి అన్నీ తప్పు, నీచమైనవి.
2. మా సంస్థే గొప్పది
3. మీ మార్గంలో లేక మీ సంస్థలో లేనందువలన మిగతా వారిని తుప్పులుగా పరిగణించటం
4. మీ సంస్థలో నుండి వెళ్ళిపోయిన వారిని దోషులుగా, నేరస్తులుగా చూడటం.

ఇవి అన్నీ కూడా విషాహారాలే వీటిని తక్షణమే వర్జించాలి.

ఆధ్యాత్మిక విషాహారం గురించి ఓషో ఇలా చెప్తారు

“ఇక చివరి విషాహారం ఆధ్యాత్మికానికి సంబంధించినది - అదే “అత్మ విషం” ఆ ఆత్మకు నిరంతర గమనికే కావాలి. దాన్ని గమనించుకుంటూ ఉంటేనే అది బలపడుతూ ఉంటుంది. నిరంతర ధ్యానే దాని ఆహారం అందరూ తమను గమనించి గుర్తించాలనే ఉబలాటం కేవలం రాజకీయ నాయకులకు మాత్రమే ఉంటుందని అనుకోకండి. ఎంత మంది తమను గుర్తిస్తే అంత మందినీ రాజకీయ నాయకులు మాత్రమే అనుకుంటూ ఉంటారని ఆహ్వాన పడకండి మీరు గుర్తిస్తున్న పరమహంసలు కూడా దీని కోసమే “తహ తహ” లాడుతున్నారు”.

“నవ్యామలకా, రాజకీయ నాయకులకూ ఏ భేదమూ లేదు, తేడా కొంచెం కూడా లేనే లేదు. అందరి ఆహారం ఒక్కటే” - ప్రజల గుర్తింపు

“అందరూ నన్నే గమనిస్తూ ఉండాలి. నా ప్రాప్తినే ఆశ్రయించాలి” అనే ఆలోచనే వాళ్ళందరూ నిరంతరం చేస్తుంటారు - అది వారి ఆహారానికి ఆహారం అవుతుంది. అదే అత్యంత సూక్ష్మతరమైన ఓ విషాహారం”

- ఓషో

14. విషాహారాలు మూడు రకాలు అవి : 1. భౌతికం 2 మానసికం 3 ఆధ్యాత్మికం ఈ మూడు తలాల్లో మనిషి ఈ విషాహారాలను తక్షణమే శాశ్వతంగా వదిలేసి ప్రాణాహారిగా మారాలి. అందరూ ప్రాణాహారులుగా మారేందుకు పరిశ్రమించాలి సరి అయిన ఆహారం తీసుకుంటే సరి అయిన శక్తి వస్తుంది. సరి అయిన శక్తి వస్తే మన శరీరం + జీవితం సరిగా ఉంటుంది.

15. శాకాహారిగా ఉండడంలో ఇంకో విషయం కూడా ఉంది. అదేమిటంటే ఇతరులను మానసికంగా నేధించడం కూడా మాంసాహారమే. ఇతరుల “మెదడు” తినడం సరి కాదు. జంతువులను తినడం మానేసినప్పుడు ఇతరులను తినడం(వేధించడం) కూడా మానేయాలి. మన మాటలతో, చేష్టలతో ఇతరులను హింసించడం అనేది కూడా మాంసాహారమే. ఇలా చేయటం తక్షణం మానివేయాలి.

16. శాకాహారులుగా మారండి. అందరినీ శాకాహారులుగా మార్చండి. మీరు అనుభవించాల్సిన కర్మలు ఈ నత్మ ప్రచారం ద్వారా సులభంగా వదిలించుకోవచ్చు. మహా గొప్ప మేలు జరుగుతుంది మీకు. మీ జీవితం దివ్యమవుతుంది

17. శాకాహారులుగా ఉండడం అంటే అహింసకులుగా ఉండడం, అంటే

నిస్సార్థంగా ఉండదు. ఈ నిస్సార్థతయే మీ శరీర ఆరోగ్యాన్ని, మీ జీవితంలో అనందం అన్వేషణలను నష్టమిస్తుంది.

18. గుడ్డు మాంసాహారం కాదు అని అంటూ ఉంటారు వ్యాసమూనికి గుడ్డు మాంసాహారమే గుడ్డులో నుండి పుట్టి పెరిగిన కోడి మాంసాహారం అయినప్పుడు మరి కోడి యొక్క ఉత్పత్తి బీజమైన గుడ్డు శాకాహారం ఎలా అవుతుంది ?? కోళ్ళ ఉత్పత్తికి కాదని, వీటిని తినవచ్చని చెప్పి కేవలం తినేందుకే కోళ్ళ ఫారంలో గుడ్డును ఉత్పత్తి చేసి అమ్ముతుంటారు. ఇవి కూడా తినకూడదు

ఉదక బెట్టిన గుడ్డు, ఆఫ్లేట్లు, గుడ్డు కలిపిన కేకులు, ఎగ్ పఫ్లు ఇంకా ఇతర గుడ్డుకు సంబంధించిన అన్ని మార్గాలు కూడా మాంసాహారమే. వీటిని తక్షణమే మానివేయాలి

19. మాంసాహారం వలన బలం వస్తుందనే అపోహ చాలా మందిలో ఉంది మాంసాహారం ఏ రకంగా చూసినా బలరాల్ని ఇవ్వదు పైగా అనారోగ్యకరం. గమనించి చూడండి, ప్రకృతిలో శాకాహార జంతువులే బలంగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఏనుగు

శాకాహారిగా ఉండటం అంటే యాంత్రికంగా కాదు, ఏదో ఒక శాకాహార కులంలో పుట్టిసొంపువల్ల, యాదృచ్ఛికంగా శాకాహారిగా ఉండడం వలన ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు. మీరు శాకాహారిగా ఎందుకు ఉన్నారో, ఉండాలి మీకు స్పష్టంగా తెలిసి ఉండాలి అవగాహన కలిగి ఉండాలి స్పష్టత పూర్వకంగా మీరు శాకాహారిగా ఉండాలి. అప్పుడే ప్రయోజనం, అభివృద్ధి.

సంపూర్ణ శాకాహారిగా ఉండడం అంటే ముందు భౌతికంగా తినడం మానేయాలి. ఆ తర్వాత మానసికంగా మానెయ్యాలి మాంసాహారం పట్ల ఉన్న యావను పూర్తిగా తీసివేయాలి. tempt కాకూడదు. లోట్లు వేయకూడదు. మాంసాహారాన్ని తినే వారిని చూస్తూ, చాళ్ళకేల అన్నీ తింటారు హాయిగా అని పినుక్కుని చావన్న చాళ్ళు తినేదీ దరిద్రాలను అని తెలుసుకుని సహజంగా, ఎలాంటి ద్వేషం లేకుండా అవగాహనతో మాంసాహారాన్ని వదలాలి. యాంత్రికత వదిలి రాదు. స్వల్ప పూర్వకత ఉండాలి

★ 20. సంపూర్ణ వమగ్ర శాకాహారి అంటే...

★ A - భౌతికంగా శాకాహారిగా ఉండాలి.

★ B - మానసికంగా శాకాహారిగా మారాలి.

★ C - ఆధ్యాత్మికంగా కూడా శాకాహారిగా ఉండాలి.

★ D - ఎందుకు శాకాహారిగా ఉండాలి పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

★ E - అందరినీ శాకాహారులుగా మార్చేందుకు ప్రయత్నించాలి.

అయితే వారిని ఇబ్బంది పెట్టకుండా, విషయం వివరించి చూడాలి. మాలితే నూరుకారు లేక ఖాళీ లేదు. కర్మ పండినప్పుడు ఎలాగూ విధిగా మారి తీరుతారు. అప్పుటి వరకు చాలా కష్టాలు పడాల్సి వస్తుంది, నరకయాతన అనుభవించాల్సి వస్తుందని మన ధర్మంగా మనం రక్షించే ధైర్యము లేదంటే ఇంతే ! ఎంత వింటారు లేకపోతే వీని తీరే పరిస్థితి వస్తుంది.

చేమిలు కాలకి ముందే ఆకులు పట్టుకుంటే మంచిది. కాలిన తర్వాత ఎలాగూ పట్టుకునే తీరాలి అనుకోండి. అది నేరే విషయం !

❖❖❖ 21. మిశ్రైర్ నైమి అనే మాస్టర్ శాకాహారం గురించి ఇలా చెప్తారు - చచ్చిన దానిని తినడం అంటే చావుకి ఆహారం కావడమే. ఇతరులను బాధించి ప్రతకటం అంటే బాధకి ఆహారం కావడమే. వారు చీల్చిన ప్రతి శరీరాన్ని ఎప్పుడైతేనా తప్పని సరిగా వారి శరీరం తోనే సరిచేయాలని, సరిదిద్దాలని, వారు నాశనం చేసిన ప్రతి ఎముకను వారి ఎముకతోనే మళ్ళీ నిర్మించాలనీ, చిందించిన ప్రతి రక్తపు బొట్టుని వారి రక్తంతోనే తిరిగి వింపాలని నృప్తి విషయం. - మిశ్రైర్ నైమి

❖❖❖❖ 22. వేటి మాంసాహారులే రేపటి శాకాహార ప్రచారకులు అవుతారు ! ❖❖❖❖

భూమిని, జంతుకోటిని, చాతాపరణ్యాన్ని
వరరక్షించాల్సిన బాధ్యత మానవులందరిది.
మానవులు అనబడే ప్రతి ఒక్కరు ఇందుకోసమై
ఉద్యమించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.
ఉద్యమించండి. ఉద్యమించే చేయండి.



2. చక్కటి ఆరోగ్యం కోసం,

జీవిత కాలాన్ని పెంచుకోవడం

కోసం శాకాహారులుగా మారండి !

శాకాహారిని సంబంధించిన విశేషమైన, మిస్త్రరమైన, విశ్వసనీయమైన, శాస్త్రీయమైన సమాచారం కావాలంటే దయచేసి ఈ క్రింది వెబ్ సైట్లను సంబంధించండి.

- ★ 1. www.peta.org
- ★ 2. www.islamveg.com
- ★ 3. www.goveg.org
- ★ 4. www.christianveg.org

❖❖❖ “మనం విశ్వం తీసుకునే ఆహారం నుండి “గుడ్లు మరియు మాంసాహారాన్ని (Animal Foods)” తొలగించడం ద్వారా ఎన్నో హానికరమైన మరియు విష పూరితమైన పదార్థాలను తగ్గించుకోగలుగుతాము. అన్ని రకాల క్యాన్సర్లు, గుండెకు సంబంధించిన మరియు రక్త నాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఇంకా జతర ఆరోగ్యాన్ని క్షీణింపచేసే రోగాలను ఎన్నింటినో రాకుండా, ముందు జాగ్రత్తగా, నివారణ చర్యలు తీసుకోవడానికి పెద్దగా శ్రమించనవసరం లేదు. కేవలం శాకాహారులుగా

మూడుం ద్వారా పైన పేర్కొన్న వ్యాధులు చాలా వరకు రాకుండా ముందుగానే నివారించవచ్చు. గుండ జబ్బులు, క్యాన్సర్, ప్రోస్టేట్, మధుమేహం, డిప్రెషన్, రోగ్స్, ఉపవాతం, ఇంకా ఇతర వ్యాధులు అన్నీ కూడా మాంసాహారానికి మరి దైరి ఉత్పత్తులకు సంబంధించి ఉన్నాయి "

- డాక్టర్ బి. కోటిన్ క్యాన్సర్ చిల్డ్ - న్యూట్రిషనల్ రీసెర్చర్, కార్నెల్ యూనివర్సిటీ చరిత్రలో సుదీర్ఘమైన "వ్యాధుల వ్యాప్తి మరియు నివారణ" అనే అంశంపై శాస్త్రీయ మరియు వైద్య ధృక్పథంతో పరిశోధన చేసే విజ్ఞానానికి "డైటెక్ట్" - www.peta.org వారి సౌజన్యంతో

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(WHO) శాకాహారులకుంటే మాంసాహారులకే "క్యాన్సర్" వచ్చే అవకాశం అధికంగా ఉందని విస్తృత తేలివేరింది.

ఏ విధంగా చూసినా వటివ్వమైన ఆరోగ్యానికి శాకాహారమే దూరి అని ప్రపంచ ప్రసిద్ధ డాక్టర్లు పరిశోధించి చెప్పన్నారు. శాకాహారంలో ఉన్నన్ని పోషక విలువలు మాంసాహారంలోని దేనిలోనూ లేవు. పైగా అది హానికరం, భయంకరం. మాంసాహారు అనేది పూర్తి స్థాయి నెగెటివ్ ఆహారం గుడ్డు, మాంసాహారం బలం అనే భావన ఒక పెద్ద భ్రమ శాకాహారమే బలవర్ధకమనది, శాకాహారమే బలం

విమూల కోసం వక్ర పేజీలోని "పోషక విలువల పట్టిక"ను చూడండి.

2.1 - పోషక విలువల పట్టిక

ఆహారానికి ఉపయోగపడే... 100 గ్రాములకు ఈ విలువలు తీసుకోవడాన్ని ఎన్నో కిలో క్యాలరీలలో తెలుపబడింది

పదార్థం	జీవీసీ	ఆరోగ్యకరమైన	మీద, కిలోగ్రాముల	కొరియ
పప్పు, బియ్యం	9.8	28.2	16.9	60.9
గోధుమల మిరి	12.1	69.4	2.7	12.5
బియ్యం Milled	6.8	78.2	0.6	4.1
సోయా బియ్యం	43.2	20.9	4.6	23.0
కూరగాయలు	0.2	27.0	14.8	3.1

మాంసాహారుల పట్టిక

మేక బాంబులు	21.4	-	NILL	1.1	-	NILL	3.6	118
బాంబులు	25.9	-	NILL	1.3	-	NILL	0.6	109
రబ్బరు	13.3	-	NILL	1.0	-	NILL	13.3	173
బస్ బాంబులు కిలో	22.6	-	NILL	1.0	-	NILL	2.6	114
బస్ బాంబులు కిలో	18.7	-	NILL	1.0	-	NILL	4.4	114

పైన తెలిపిన విలువలు నేలలో పుట్టినవిగానే ఉన్న వ్యాప్తికే - NIN (అంటిమెన్ట్ క్యాన్సర్) అన్న మేటివ్ డిప్రెషన్, సామాజిక, వారి న్యూట్రిషన్ వ్యాధుల అనే ఇంటిమెన్ట్ వల్ల " అనే పుస్తకంలో ముద్రీతమైనవి

3. జంతువుల భాష తెలుస్తుంది - మనుషులంతా శాకాహారులుగా మారిపోతారు

- ప్రాఫెసర్ డానియెల్ పాటి (బ్రిటిష్ కొలంబియా విశ్వ విద్యాలయం)

2056 నాటికి మనం గ్రహాంతర జీవుల ఉనికిని తెలుసుకోగలం.

అన్ని జంతువుల మనసులోని భావాల్ని గ్రహించగలం.

మనుషులంతా శాకాహారులుగా మారిపోతారు

ఏ అవయవాలైనా వైద్యులు కృత్రిమంగా తయారు చేయగలరు.

మానవుడి జీవిత కాలం 40 శాతం మేర పెరుగుతుంది.

బండన్ : ఎవరో తోటివారు చిత్రం వేసి చెప్పిన విషయాలు కావీ కాస్త రంగంలో ప్రస్తుత పరిశోధనల్ని విశ్లేషించి, దూరదృష్టితో 40 మంది ప్రముఖ శాస్త్రవేత్తలు వేసిన అంచనాలివి. న్యూస్టెండ్స్ పత్రిక యాభయ్యేళ్ళ ఉత్సవాలు జరుపుకొంటున్న సందర్భంగా మరో యాభయ్యేళ్ళ కర్వంత ప్రపంచం ఏలా ఉండబోతోందో వారు ఊహించారు వాటిలో రెండు విశేషాలివి

*** 1. జంతువుల మనసుల్లో ఉన్న ఆలోచనలను తెలుసుకోగల, వాటి అర్థాన్ని మన మెదడుకు చేరవేయగల పరికరాలు అందుబాటులోకి వస్తాయి ముందుగా కోతుల పిష్యమంలో ఇది

MTV * ధ్యానయోగ విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథం - 100 - * MTV

సాకారమవుతుంది. అపై మిగతా క్షీరదాలు, చేపల వంటి వెన్నెముక గల అన్ని జీవుల భావాలనూ తెలుసుకునే పరికరాలు వస్తాయి. జంతువుల ఆలోచనలు స్పష్టంగా తెలియడం వల్ల వాటిని చంపే తినడం తప్పనే భావన మనుషుల్లో పెరిగిపోతుంది. మానవులంతా శాకాహారులుగా మారిపోతారు.

- ప్రాఫెసర్ డానియెల్ పాటి (బ్రిటిష్ కొలంబియా విశ్వ విద్యాలయం)

2. ప్రస్తుతం గ్రహాంతర జీవుల ఉనికిని కనుగొనేందుకు అవసరమైన సాధనాల తయారీలో మనం నిమగ్నమై ఉన్నాం. వచ్చే యాభయ్యేళ్ళలో వాటి ఉనికిని కనుగొనగలం. అంగారకుడిపై ఘనీభవించిన స్థితిలో ఉన్న మృత జీవులను గుర్తించే అవకాశం ఉంది. గురుడికి ఉపగ్రహమైన యూరోపాపై కూడా ఇలాంటి జీవులు ఉండవచ్చు. ఆ జీవుల లక్షణాలను అధ్యయనం చేస్తే, మన భూమిపైనే ప్రాణాలతో ఉన్న గ్రహాంతర జీవుల్ని కూడా మనం గుర్తించే విలుంది. ప్రస్తుతం భూమిపై ఉన్న సూక్ష్మ జీవులన్నీ ఇక్కడివేనా, వేరే గ్రహం నుంచి వచ్చినవా అనేది చెప్పడం సాధ్యం కావడం లేదు. యాభయ్యేళ్ళలో అది తప్పక సాధ్యపడుతుంది.

- ప్రాఫెసర్ ఫ్రెమన్ డైసన్ (ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ అడ్వాన్స్డ్ స్టడీస్, ప్రిన్స్టన్).

క్షీర మెకే కే (నాసా అంతరిక్ష శాస్త్రాల విభాగం).

పాల్ డేవిస్ (అరిజోనా స్టేట్ యూనివర్సిటీ).

- ఈనాడు దిన పత్రిక, 22 నవంబర్ 2006 సౌజన్యంతో



4. ఇస్లాం మతంలో మాంసం తినాలన్న నిర్బంధమేమీ లేదు

ఇస్లాం మతంలో మాంసం తినాలన్న నిర్బంధమేమీ లేదు. సాక్షి దిన పత్రిక (21 జూన్ 2008) సౌజన్యంతో ఎస్ ఎం మలిక్ గారు, ఖురాన్ అనువాదకులు, సాక్షి దిన పత్రికలో "ఇస్లాం - సందేహం" అనే శీర్షికను నిర్వహిస్తున్నారు. ఒక ముస్లిం సోదరుడు అడిగిన ప్రశ్నకు మలిక్ గారు ఇచ్చిన సమాధానమే ఇది.

ప్రశ్న : మాది చాలా సంప్రదాయ కుటుంబం. ప్రవక్త సూచనలు తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తాము. నాకు గోమాంసం తినడం ఇష్టం ఉండదు. కానీ మా ఓర్వలు ఇది ప్రవక్త ఆజ్ఞ అని ప్రతి ముస్లిం రంజాన్, బక్రీద్ వంటి ఎర్న దినాల్లో దీనిని తప్పకుండా తినాలని బలవంతంగా నిబిషిస్తారు. నిజంగా ఇది ప్రవక్త ఆజ్ఞనా ? - జావెద్ పాషా, హైదరాబాద్.

❖ జవాబు : ముస్లిములలో పేరుకుపోయిన ఇటువంటి అవసరమైన కారణంగానే ముస్లిమేతర సోదరుల్లో అనేక అపోహలు, అసౌహార్ద్యం చోటు చేసుకున్నాయి. ముస్లిములు గోమాంసం తినాలన్న ప్రవక్త (స) అదేశమేదీ లేదు. రంజాన్, బక్రీద్ వంటి పండుగల్లో తినాలన్న నిర్బంధం అంతకన్నా లేదు. మీకు ఇష్టం లేకపోతే మీరు జీవితాంతరం తినకుండా గడిపే స్వేచ్ఛ మీకుంది. నిజానికి గోమాంసమే కాదు, మరే మౌఠమయినా తినాలన్న నిర్బంధమూ లేదు మీరు శాశ్వతంగా ఉంటూ నిజమయిన ముస్లిమ్ కేవలం గడిపే అవకాశం ఉంది.



5. దేవుళ్ళు బలి అడగరు!

రైవం అంటే ఏమిటి ?

మానవులకు, సర్ప జీవ కోటికి మాతా, పిత రైవం

దేవతను తల్లి అంటారు. దేవుడిని తండ్రి అని అంటారు

మరి తల్లిదండ్రులు ఎవ్వరైనా తమ సంతానాన్ని బలి కోరుతారా ??

ఉదాహరణకు మీరు మీ పిల్లల బలి కోరుతారా ??!

ఉదాహరణకు అని నేను అన్నందుకే నా మీద కోపం వస్తుంది.

కేవలం ఉదాహరణ మాత్రం ! సాధారణ మానవులే తమ పిల్లల సంక్షేమాన్ని కోరుతారు. అలాంటిది దేవతలు లేక దేవుళ్ళు తమ పిల్లలైన ఇంతువులను బలి కోరుతారా ??!

కొత్త ఇళ్ళు లేక భవనాలు నిర్మించి అందులో నివసించబోయే ముందు బులులు ఇస్తుంటారు. సూతన గృహం అంటే ఏమిటి ? మన జీవితానికి ఆధారం, ఆశ్రయం, అలాంటి గృహ ప్రవేశానికి ముందు బలి ఇవ్వడం అని అంటే ఒక ప్రాణిని హత్య చేస్తున్నట్లే. బలి పేరిట హత్య చేయబడిన ఆ ప్రాణి యొక్క "ఉసురు" ఆ ఇంటికి లేదా భవనానికి లేదా ఆ కాంప్లెక్స్ కు చుట్టుకుంటుంది. ఇక ఆ ఇంటి యజమానులు మరియు ఆ ఇంట్లో నివాసం ఉండబోయే వారు ఆ కర్మను అనుభవించాలి. ఇంట్లో ఉన్న వాళ్ళు శాశ్వతరూపంలో ఏమీ కాదు.

దుకాణాలు లేక ఫ్యాక్టరీలు లేక సినిమా హాళ్ళు లేక ఇతర నిర్మాణాలు ఈ ప్రారంభానికి ముందు "బలి" ఇస్తుంటారు. ఇది ఎంత అసమంజసం ! ఒక ప్రాణి నిండు జీవితాన్ని "బలి" ఇవ్వడం అనేది "హత్య గుణాన్ని" ప్రకటిస్తుంది. కనికరం లేని గుణాన్ని, దయ లేని గుణాన్ని, జంతుకోటి జీవితాలు అసలు జీవితాలే కాదనే నిర్ణక్షప్త గుణాన్ని ప్రకటిస్తుంది, బలులు ఇచ్చేవారు, అందుకు సహకరించిన వారు తాము కలిగి ఉన్న గుణాలచే, తాము కూడా బలి అవుతాము. అంతకంతా అనుభవిస్తారు మనం మనుషులం, రాక్షసులం కాదు. మనది మానవ జాతి, రాక్షస జాతి కాదు.

పండుగ రోజుల్లో అమ్మవారి పేరు చెప్పి బలులు ఇస్తుంటారు. అసలు బలి అడిగితే, ఆమె అమ్మ ఎలా అవుతుంది ? అమ్మ అంటే ఆర్థం ఏమిటి ? "అమ్మ" అనే పదానికి ఆర్థం తెలిసిన వాళ్ళేనా ఈ పని చేసేది ఆమ్మ తన పిల్లలైన జంతువుల బలి కోరుకుందా ? ?

అమ్మ అలా కోరనే కోరదు. అమ్మ వారి పేరు మీద జరుగుతున్న పూర్తి స్త్రీలు ఆజ్ఞానపు చర్య - బలి.

మీకు మంచి జరగాలంటే బలులు కాదు ఇష్టాన్నింది మీకు మంచి జరగాలని కోరుకుంటూ, ప్రాణాలు తీయకూడదు ఇది మంచి ఎలా అవుతుంది ? ?

మీకు మంచి జరగాలంటే, మంచి చేయాలి, అన్యధానల చేయండి, పుష్కలానల చేయండి. భవ రాసల చేయండి లేదా ఇతర సహాయ సహకారాలు

చేయండి అవసరాలు ఉన్న వాళ్ళకు ఈ భూమి మీద కొరత లేదు వాళ్ళ అవసరాలు తీర్చి వాళ్ళ జీవితాలు నిలబెట్టండి.

మనం ఏం చేస్తే అది మనకు లక్ష రెట్లుగా తిరిగి వస్తుంది. ఒక బలి ఇస్తే, మనం కూడా ఎన్నో సార్లు బలి కావాల్సి వస్తుంది.



6. శాకాహారం శ్రేష్టం

- సాక్షి దిన పత్రిక, 22 జూలై 2008
(సురేష్ కె. జువల్ గారు.) సౌజన్యంతో.

పూర్వం భయంకరమైన వరపు సంభవించింది. సుమారు వంద సంవత్సరాలపాటు వర్షాలు కురిపలేదు. దాని కారణంగా భూములు ఓడువారి ఎంటలు బండరేడు, గడ్డి కూడా మొలవక పోవడంతో పశువులు మేత దొరక్క ఆకలితో అలమటించాయి. అసలు పచ్చదనం అనేదే లేకుండా పోయి, మనిషిని - మనిషి పీక్కుతినేంత కరువొచ్చి వడింది. ప్రజలకు కాదు ఆ దుస్థితి చూసి దేవతలకు కూడా ఏం చేయాలో తెలియక ఆ ఆదివరాళాన్ని ప్రార్థించారు. అప్పుడొక మందేళ్ళపాటు ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షాలను కురిపించింది. మళ్ళీ ప్రపంచమంతా పచ్చదనంతో కళకళలాడింది. అప్పుడు ప్రజలు ఆ వరాళాన్ని రకరకాల కూరగాయలను, ఆకు కూరలను మేడలో దండలుగా వేసి ఆమెకు వళ్ళు - ఫరాలను నైవేద్యంగా సమర్పించి పూజలు చేశారు. శాకములతో పూజించబడి, వాటి ప్రాశస్త్యం గురించి ప్రపంచానికి వెల్లడి చేసినది కాబట్టి ఆ రోజునుండి ఆ తల్లి శాకంజనిగా పిలవబడింది. అమ్మవారిని పూజిస్తే సకల కోరికలు పెరవటంకాదు. పూజిస్తే అనే అంటే ఇక్కడ అర్చన ఆమెను గౌరవిస్తే ఆమె పెట్టండి ఆచరిస్తే ఆమె శాకాహారం సూచించింది కాబట్టి శాకాహారంగా మారితే అప్పుడు అన్నం కోరికలు పెరవటంకాదు. అర్చన. అంతే కాని అమ్మ వారికి ఓ దీపం వెలిగించి, గంట కొట్టి హరికృష్ణ, ఒక దండం పెట్టి మళ్ళీ మాంసాహారం తినమని కాదు అర్చన.)

ఈ కథకి ఇంకో అంతరార్థం..... పూర్వం నుంచి ఇప్పటి వరకూ కూడా అమ్మవారికి, గ్రామ దేవతలకు జంతు బలులినై, మాంసాహారాన్ని భుజించే వారికి అది తప్ప అని బాహుళింగా చెప్పడమే. అసలు ఆ తల్లి జంతు బలులు కోరదని, అలాంటివి అసలు ఆమెకు ఇష్టం ఉండదని తెలుస్తోంది. శాస్త్ర ప్రకారం శాకాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకుంటే ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది. ఈ విధంగా శాకాహార విశిష్టత ఆ తల్లి స్వయంగా మానవులకి బోధించింది



7. జంతువుల / పక్షుల స్వేచ్ఛను హరిస్తే మన స్వేచ్ఛ కూడా పోతుంది

స్రియ మీతులారా ! చాలా మంది జంతువులను ముఖ్యంగా పక్షులను పంజరాల్లో బంధించి ఉంచుతారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరం, ఎందుకంటే

ఒక విశ్వ సూత్రం ఇలా చెబుతుంది, “మనం ఏ గుణాలనైతే కలిగి ఉంటామా సరిగ్గా same to same అనే పరిస్థితులను మనం అనుభవిస్తాం” అని.

స్వేచ్ఛగా విహరించే ఒక పక్షిని వల వేసి పట్టి, దాని రెక్కలు కత్తిరించి లేదా ఇకలు వీటి వాటిని పంజరాల్లో బంధించి ఉంచుతారు. ఆ పంజరం మనో అంటే ఒక అడుగు లేక రెండుగుల వ్యాసం కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఎంత దారుణమో ఒకసారి ఆలోచించండి. వాటిని బంధించడంలో ఎందుకు మనకు అంత ఆసక్తి ? వాటిని బంధించి ఆనందించడం అనేది “శాటిజం” ! ఎవరైతే పంజరాల్లో పక్షులను పెంచుతున్నారో వారు కూడా ఒక చిన్న గదిలో బంధిస్తే ఎలా ఉంటుంది ? వ్యావసాికి ఇదే జరుగుతుంది.

పంజరాల్లో పక్షులను, ఇతర జంతువులను పట్టి బంధించి వాటి స్వేచ్ఛను హరించే వారు తమ విజ్ఞ జీవితంలో స్వేచ్ఛను కోల్పోతారు.

తమ జీవితం పైన సాధికారతను కోల్పోతారు ఎందుకంటే “మీరు ఏం చేస్తారో మీకు అదే జరుగుతుంది” అనేది విశ్వ సూత్రం. ఇంకా సరిగ్గా చెప్పాలంటే “మీరేం చేస్తారో అంతకు మెయ్యి రెట్లు అనుభవిస్తారు” అనేది కరెక్ట్ !

పక్షులకు భూమిపైన ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. పక్షిజాతి సూత్రమే ఎగరగలదు. వినీలకాశంలో, చెట్లల్లో, కొండల్లో, కోనల్లో, అడవుల్లో, తోటల్లో అక్కడా అక్కడా అని లేకుండా, ఎక్కడంటే అక్కడ స్వేచ్ఛగా విహారం చేసే అవకాశం పక్షిజాతికి సూత్రమే ఉంది.

అంతటి స్వేచ్ఛను అనుభవించే అధికారాన్ని, హక్కును, సామర్థ్యాన్ని పుట్టుకతోనే సహజంగా తెచ్చుకున్న పక్షిని ఒక చిన్న పంజరంలో వేసి బంధించి నాటిని పెంచడం అనేది మా హాళి అని చెప్పడం ఎంత వరకు సమంజసం ???

మనం మనుషులం. మనకు జీవితం ఉన్నట్లే నాటికి కూడా జీవితం ఉంది. ఏ “గుణం” ద్వారా, ఏ “అవగాహన” ద్వారా, ఏ “జ్ఞానం” ద్వారా, ఏ “నిష్ఠయం” ద్వారానైతే మనం పక్షుల జీవితాలను రెక్క చేయటం లేదో, నాటి జీవితాలను అనలు జీవితాలే కాదు అన్నట్లు చూస్తామో, అదే “గుణం” మన పక్షులకూ వర్తింది మన జీవితంలోని స్వేచ్ఛను కోల్పోతాం, సాధికారతను కోల్పోతాం.

చాలా చిన్న, చిన్నగాగా కుండీలలో చేపలను పెంచుతూ ఉంటారు ఇది కూడా సజ్జలు కాదు. మీ ఇంటి ఆలంకరణ కోసం మీరు ఇతర జీవాలను బంధించి వాడుకుంటే, మీరు కూడా మీ జీవితంలో బంధించబడి

అలంకరణ వస్తువుగా మారుతూనే చేపల్లాకే ! చేపలను బంధించి అలంకరించడం "కోభ" అని మీరు అనుకుంటారు, అయితే అది మీకు "క్షోభము" ఇస్తుంది "అక్షేరియాలకు కోభ కారు క్షోభ" ! దయచేసి వాటి గురించి, వాటి జీవితం గురించి అలోచించండి. అవి ఎంతో బాధ పడుతూ ఉంటాయి ఎంతో క్షోభను అనుభవిస్తూ ఉంటాయి ఎంతగానో దుఃఖిస్తూ ఉంటాయి ఆ "కిర్క" అలా మీకు చుట్టుకుంటుంది అంతకు అంతా మీరు అనుభవిస్తారు

ఇంకా రక రకాల పెంపుడు జంతువులను పెంపకం అనే పేరుతో బంధించి ఉంచుతారు ఇది ఎంత మౌనమో సరికాదు కుక్కలు, పిల్లలు మొదలైన వాటిని పెంచవచ్చు అయితే వాటిని మీ పిల్లల లాగా చూసుకోగలిగితేనే పెంచండి లేక పోతే లేదు ఎట్టిగా పెంచవచ్చు. మీకు వీలు కాదంటే పెంపొందిన అవసరం ఏముంది ? మీకు వీలు లేదు, ఓపిక లేదు అని అంటే ఎందుకు మరి పెంచడం ?

దీనివలన వంశజులలో బంధించి ఉంచినందుకే "నీతమ్మ" వారికి అంతోక మనలో బండి కావాల్సి వచ్చింది అనే కథ ఒకటి ప్రాచుర్యంలో ఉంది రావణుడు నీతమ్మను బంధించడానికి ఎన్నో ఇతర దివ్య కారణాలు ఉన్నాయనుకోవడం, అయితే ఈ కారణం కూడా ఒకటిగా చెబుతారు. అంతటి సీతా మహే సాధియే తన జీవితంలో స్వేచ్ఛ, సాధికారతలు కోల్పోయిందంటే ఇక మామూలు మనుషుల సంగతి చెప్పడానికికేముంది !

ఏళ్ళి పరిస్థితులలోనూ ఏ జీవులను బంధించి ఉంచారూ మన రాక్షసాసందానికి "పెంపకం" అనే పేరు ఒక్క పక్షులు జంతువుల జీవితాలను హరించి వేయడం మనకే ప్రమాదం, చాలా ప్రమాదం

మనకు ఏ గుణాలు, ఏ భావాలైతే ఉంటాయో వాటిని మనం అనుభవించాలి అనే విషయాన్ని మరువద్దు.

పక్షులకు, జంతువులకు స్వేచ్ఛను ఇవ్వాలి, అసలు మనం ఎవరం వాటికి స్వేచ్ఛనివ్వడానికి ?! అని అలోచించండి. వాటి స్వేచ్ఛకు మనం భంగం కలిగించరాదు.

"మీకు ఏం కావాలంటే అది చేయండి" అని ఒక విశ్వ సూత్రం చెబుతుంది. స్వేచ్ఛ కావాలంటే స్వేచ్ఛనివ్వండి, బండి కావాలంటే బంధించండి. అయితే గుర్తుంచుకోండి "మీరు ఏం చేస్తారో అది అంతకు వేయి రెట్లుగా పొందుతారు" !!

మీ ఇంట్లో ఏవైనా పక్షులు గానీ, చేపలు గానీ ఉంటే వాటికి స్వేచ్ఛనివ్వండి. పక్షులను ఊరవతలకి తీసుకుపోయి వదిలేయండి, చేపలయితే శుభ్రమైన జలాశయాల్లో వదిలేయండి. ఇతర ఏవైనా జంతువులు పెంపకం లేదా హాని అనే మునుగులో బంధించబడి ఉంటే గనక వాటికి స్వేచ్ఛను అందించండి ఇది ఎంత కష్టంగా చేస్తే అంత మంచిది. ఇతర ప్రాణుల పట్ల కనికరం లేని వారు అనే గుణం చేత తమ జీవితంలో సరకయ్యాతనను అనుభవిస్తారు. మరి విషయం తెలియక తప్పు అదిగి పోయింది ఎలా అంటే, కంగారు పడాల్సిన అవసరమేమి లేదు. కేవలం మీ అవగాహన సరిపోతుంది. ✪ "అవగాహన" వచ్చిందంటే చాలు మీరు "కర్మ" అనుభవించాల్సిన అవసరం లేనే లేదు. "అసలు ఏ కర్మలు కూడా నవరూ అనుభవించాల్సిన అవసరం లేదు గాక లేనే లేదు" అంతా అవగాహన కోసమే ! మరి వాటిని వేరే వాళ్ళు పట్టుకుంటారేమో అని అంటే, అది మీకు అవసరం, వాళ్ళు

పట్టుకుంటే వాళ్ళ కళ్ళను వాళ్ళే అనుభవిస్తారు. మీకెందుకు ! ముందు మీ నంగతి చూసుకోండి ఈ సత్కాలను అందరికీ చెప్పండి. పక్షుల, చేపల, జంతువుల స్నేహ కోసం ఉద్ద్యమించండి. దీని వలన మీకెంతో స్నేహ, సాధికారం లభిస్తాయి మీకెంతో శ్రేయస్కరం జరుగుతుంది. మీ కళ్ళలు పోతాయి కళ్ళ ప్రక్షాళనకు " సేవ " అత్యున్నతమైన, అత్యుత్తమమైన మార్గం పరమ పవిత్రమైన మార్గం.

మనం వృద్ధులం గల మనుషులం. ఆలోచించి అవగాహనతో ప్రవర్తించాలి. మనుషులమైన మనం మనుషులు గానే జీవిద్దాం !

అందరికీ అవగాహన వచ్చుగాక !

పర్యులకు స్నేహ, సాధికారతలు లభించుగాక !



8. టూత్ పేస్టులో ఏమేం ఉంటాయి ?

టూత్ పేస్టులకు సంబంధించి చాలా మందికి తెలియనే రహస్యం ఒకటుంది ఏవో కొన్ని ఆయుర్వేద ఉత్పత్తుల్లో తప్పించి, హిగ్గా టూత్ పేస్టుల్లో సాధారణంగా... మురికిని తొలగించేందుకు ఉపయోగపడే సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్, దంతాలను శుభ్రం చేసే ఒక పదార్థం, టూత్ పేస్టుని కాస్త రుచికరంగా మార్చే పదార్థం, మత్స్య సిలికా లేదా జిగురు పొడి, ఫ్లోరైడ్ ఆధారిత రసాయనాలు. ఇంకా యాన్టిరిన్ కి సంబంధించిన ఒక రసాయనము ఉంటాయి. ఆయా పదార్థాలు ఏవేవి ఎంతెంత ఉండాలనే దాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేస్తారు

పీటీతోపాటు టూత్ పేస్టుల్లో గ్లిసరిన్ కూడా కలుపుతారు. ఈ పదార్థాన్ని మొక్కుల నుంచి గాని జంతువుల నుంచి గాని సేకరిస్తారు. ఒక నేళ అది జంతువుల నుంచి తయారయ్యే ఉత్పత్తి అయినట్లు అయితే సాధారణంగా అది ఎద్దుమాంసం నుంచి గాని, పంది మాంసం నుంచి గాని వచ్చినదై ఉంటుంది. అంటే టూత్ పేస్టుల్లో కూడా శాకాహార టూత్ పేస్టులు, మాంసాహార టూత్ పేస్టులు అని రెండు రకాలవి ఉన్నాయన్న మాట. వనమూలికలతో తయారయ్యే టూత్ పేస్టులు, గ్లిసరిన్ లేకుండా ఉండే టూత్ పేస్టులు శాకాహార టూత్ పేస్టుల కిందికి వస్తాయి.

- సాక్షి దిన పత్రిక సౌజన్యంతో

(క్రిస్ట్ స్పెషల్, పేజీ నం. 34, తేది : 19 జూలై 2008)



పార్ట్ - 3
సైంటిఫిక్
లీసర్స్, రిపోర్ట్స్,
యొక్క వివరాలు
మరియు ధ్యాన
లాభాలు

1. ధ్యానం అంటే

1. గురువు చెప్పింది చేయడమే ధ్యానం గురువు ఏది చెబితే అది.
2. ధ్యానం అంటే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని అభ్యసించు, ఆ యొక్క సూత్రాలను ఆచరించడమే.
3. నీ నిజ తత్వమే, నీవై జీవించడమే ధ్యానం.
4. ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని అంతరంలో అనుభవం పొందే సాధనా విశేషమే ధ్యానం.
5. ధ్యానం అంటే ప్రజ్ఞాకణా ప్రతీయ.
6. ధ్యానం అంటే సాధన, సాధన అంటే పరివర్తన, పరివర్తన అంటే అభివృద్ధి.
7. ధ్యానం అంటే ఎదో మొక్కుబడిగా రోజూ కాసేపు ఓ అరగంలో, గంటలో సాధన చేసి, ఆ తర్వాత మడిచి మూలకు పెట్టేసేది కాదు ! ధ్యానం అంటే ఎరుక, కాళ్ళక్రమైన ఎరుకతో జీవించడమే ధ్యానం !
8. ధ్యానం అంటే నీలో నీవు అంతర్గత సమశుభ్రతను సాధించడమే.
9. ధ్యానం అంటే నీతో నీవు శృతిని పొందడమే.
10. ధ్యానం అంటే అవగాహన.

11. మీకో మీరు ఉండడమే ధ్యానం.
12. మీరు మీరుగా ఉండడమే ధ్యానం
13. ధ్యానం అంటే ఏడుదల
14. ధ్యానం అంటే ఏముక్తి
15. ధ్యానం అంటే సంభవం భావాన్ని(అలోచనను లేక సంకల్పాన్ని) ఖాళీగా సంభవం చేసే ప్రక్రియను ధ్యానం అని అంటారు
16. ధ్యానం అంటే సేవ ఆధ్యాత్మిక సేవయే ధ్యానం. అన్ని ధ్యాన పద్ధతుల్లో కెళ్లా పర్వోత్తమమైనది "సేవా ధ్యానం" ! సేవ చేయడం అంటే ధ్యానం చేయడమే ! సత్య(ధ్యాన) ప్రచారం చేయడాన్ని మించిన సాధన లేదు.



2. ధ్యానం ద్వారా ఆరోగ్యం ఎలా

వస్తుంది అనే

విషయానికి సంబంధించిన

సైంటిఫిక్ రీసెర్చ్ రిపోర్ట్స్ యొక్క

వివరాలు

ధ్యానం పైన ప్రపంచంలో జరిగే వివిధ శాస్త్రీయ పరిశోధనలను ప్రచురించి ప్రజలకు మహోపకారం చేస్తున్న పత్రికలన్నింటికీ ముఖ్యంగా ఈనాడు, పాక్షి దిన పత్రికలకు MTV హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలను అర్పిస్తోంది.



2.1 - ధ్యానంతో ఎయిడ్స్ కు చెక్

- సాక్షి దిన పత్రిక, పేజీ నం. 20,

తేది 27 జూలై 2008 సౌజన్యంతో.....



ఎయిడ్స్ వ్యాధి గ్రస్తులలో వ్యాధి తీవ్రతను ధ్యానం తగ్గిస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఎయిడ్స్ ను కలిగించే వైరస్ లు రోగి ఒత్తిడి సమయంలో మరింత విజృంభిస్తాయని వాటిని అరికట్టాలంటే మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండటమే మార్గమని చెబుతున్నారు. లాస్ ఏంజిల్స్ లోని ఒక సెమినార్ లో 48 మంది హెచ్ఐవీ పాజిటివ్ రోగులకు ఎనిమిది వారాలపాటు ధ్యానం చేయించినపుడు వారిలో సీడీ4టీ కణాల సంఖ్య ఏమాత్రం తగ్గలేదని రుజువైందని చెప్పారు. అంతేకాక వ్యాధిని నిరోధించడానికి అత్యంత చక్కని మార్గం ధ్యానమనని, ఇది మనలో రోగులలోక శక్తిని పెంపొందిస్తుందని నూచిస్తున్నారు. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే సీడీ4టీ (CD4) కణాలను రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గింపుడు వ్యాధికారక వైరస్ లు మెల్లగా తినివేయడంతో వ్యాధి మరింతగా పెరుగుతుంది. అంతే కాక ఒత్తిడికి లోనైన సమయంలో సీడీ4టీ కణాలు తగ్గిపోయే చర్య మరింత వేగవంతమవుతుంది. ఒక మాటలో చెప్పాలంటే ఒత్తిడి వల్ల వ్యాధి తీవ్రత

పెరుగుతుంది ఈ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ధ్యానం సులువైన మార్గమని ఎప్పటికీ రుజువైనందున వైరస్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి ధ్యానాన్ని ఆశ్రయించడం మేలని కనీసం పెంటర్ ఫర్ సీకోన్యూర్ ఇమ్మునాలజీ పరిశోధకులు డేవిడ్ క్రిస్వెల్ చెబుతున్నారు.



2.2 - రోజూ ఓ గంట ధ్యానం చేయండి...

- ఈనాడు ఆదివారం బుక్, పేజీ నం. 9 & 10

తేది - 7 సెప్టెంబర్ 2008, ధ్యాననందం / ధ్యాన వైద్యం సౌజన్యంతో....



★★★ 'రోజూ ఓ గంట ధ్యానం చేయండి'... ఈ మాట ఏ బాబాలో గురుజీలో చెబితే అశ్చర్యం లేదు. క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్, హైడ్రోగం లాంటి ప్రాణాంతక సమస్యలతో బాధపడుతున్న రోగులకు యీ తిరిగిన వైద్య నిపుణుల సిఫార్సు అలాగని వాళ్ళకు ధ్యానమంటే ప్రత్యేకమైన అభిమానమే లేదు అంతర్జాతీయ పరిశోధకులు ధ్యానంలోని గొప్పదనాన్ని రూపొందించుకుంటే వాళ్ళ మాత్రం ఏం చేస్తారు ఏడాది రెండేళ్ళు కాదు ముప్పై ఏళ్ళ పరిశోధన ఫలితమిది. ★★★

☆☆☆ ఒట్టిడి ద్యానాన్ని మించిన మందు లేదు అని
 పెనుమసుటూరు 'డి.వెన్నెక వెంకటేశ్వర్' రచయిత దానిమీద గోల్కొనాన్.
 భావోద్వేగాలు ఆరోగ్య వ్యవస్థ మీద ప్రభావం చూపుతాయి. కోవమైతే
 మహా శత్రువు. కోవతో ఉగ్రబోమిస్తున్నందు గుండెకు రక్తాన్ని వంట చేసే
 సామర్థ్య తగ్గుతుంది. దీంతో మౌల్దీగో సమస్యలు పుట్టకొస్తాయి. మొదలులోనే
 నియం నియంత్రణతో నాటి వ్యవస్థలో ఉన్న కొన్ని భాగాల్ని చైతన్యపరచడం
 ద్వారా ద్యానం మన నియంత్రణలో తీసి రక్తపోటు, జీర్ణక్రియ వంటి
 చర్యలపై సామకూల ప్రభావం చూపుతుంది.

❖❖❖ ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు ఒత్తిడికి, చికాకులకు, భయ
నేపాకులకు కారణమైన మెదడులోని నాడులు మగ్గతల్లోకి జారిపోతాయి.
ఒత్తిడిని తగ్గించే మొత్తమీదగా, అవసరమైతే ధ్యానం మెదడుకు పాఠాలు
వేయవలసింది. దాని వేలి తీరదుగా మార్గంపైనుంది. బ్రెయిన్ ఇమేజింగ్ లాంటి
ఆధునికీ విధానాలు, అందుబాటులోకి వచ్చాక, ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు
మెదడులో ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవడం చాలా సులభమైపోయింది.
కొత్త, కొత్త విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి.

*** వంద మంది శైలికి వ్యాస వివస్వన ద్వాగల నేరిస్తే .
 ఇందులో సహస్రీప్తగా కొత్త జీవించి సారాంశించినట్లు ఆధారాలవాయి
 ద్వాసం మనిషిలో ప్రేమను, దయానాశాన్తి కూడా పెంపొందిస్తుంది
 సాధకుల మెదళ్ళలోని లిటికే సిస్టమ్ మేగితా వారిలో కంటే చురుకైన
 ఉంటుంది ప్రేమ, సహనం కలిపిత అభిశాలన ఈ ద్వాగల నుండి వచ్చాయి
 ద్వాసం ప్రాజ్ఞతో కృష్ణుని దీప్తతనా భగ్నమంది అమెరికన్ యూరాలజికల్
 సొసైటీయేషన్ ప్రకటించింది.

★★★ మిగతావారో పోల్స్, రోజు గంట ధ్యానం చేస్తున్నారో రోగ నిరోధక శక్తి చాలా ఎక్కువ. రక్తపోటు విరమించుకోలేక రోగ సమస్య ఉంది. శృంగార జీవితంలో సమస్యలు అవసరమే ఉండదు. ధ్యానాన్ని ప్రారంభించిన కొద్ది వారాల్లోనే ఎప్పుడో రోగస్థితు రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగినట్లు పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.



2.3- హృదయ శాంతి

ఈనాడు దిన పత్రిక(సూర్యభవ).

తేది : సెప్టెంబరు 23, 2008 పౌజన్యంతో...



నానాటికి 'గుండపోలు' మన భారతీయుల పాటిల మరణ శాసనంగా పరిణమిస్తోంది. కేవలం గుండ్ల జబ్బులు కారణంగానే ఎంతో మంది జీవితాలు అర్థాంతరంగా ముగిసి పోతున్నాయి. అందుకే వైద్యపరంగా, సామాజికంగా దీని నివారణపైనే దృష్టి పెడుతూ న్యూఢిల్లీ సమీపంలోని బ్రహ్మకుమారిలో 'ఓం శాంతి రిటైల్స్'లో 2008 సంవత్సరం, సెప్టెంబర్ 19 నుంచి 21 వరకూ ప్రపంచ నదస్సు జరిగింది. దేశ విదేశాలకు చెందిన ప్రముఖ మౌట్స్, డ్రగ్స్ నిపుణులు ఎంతో మంది పాల్గొన్న ఈ సదస్సును 'భారత రక్త'

డా. ఎ.పి.జి. జబ్బుల కలం ప్రారంభించారు గుండె జబ్బులు విషయంలో హైటీ మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి శారీరక ముప్పులతో పాటు మూసిన ఒత్తిడిని విస్మరించటానికి వీలేదంటూ ధ్యానం వంటి విశ్రాంతి సాధన కూడా ముఖ్యమని ఈ సదస్సు నొక్కి చెప్పటం విశేషం 'వరల్డ్ హెల్త్ డే' సందర్భంగా డిసెప్టె 'సుశీభవ' అందిస్తున్న సచివర కథనాలు. ఈ వారం ప్రత్యేకం!

సహృదయ చింతన

- ఈనాడు దిన ప్రతిక(సుశీభవ),

తేది : సెప్టెంబరు 23, 2008 సౌజన్యంతో...

*** మన దేశంలో.. 1960లలో కేవలం ఒకే ఒక్క శాతం ఇన్సు గుండె జబ్బులు ఇప్పుడు దాదాపు 15 శాతానికి చేరుకున్నాయి. పాశ్చాత్య యువత కంటే గుండెపోటు సంబంధిత ముప్పులు మన యువతీ యువకుల్లో పది రెట్లు ఎక్కువగా కనబడుతున్నాయి. మన జన్మవులు, విడికి తోడు హైటీ.. మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్.. వీటన్నింటికీ తోడు ఇప్పుడు తీవ్రమైన మూసిన ఒత్తిడితో కూడా యువ హృదయాలను సరిచేస్తోందన అర్థమవుతున్నాయి. తీవ్రమైన ఒత్తిడి, కోలె.. సెరా, ఇతర.. ఉదేకు ఇవ్వ గుండెన పీల్చి పిప్పి చేసేట తరుదకే పీల్చి పిప్పిలో ఉంటువన ప్రతిష్టాత్మక రక్షణ ఒరిశోధన గుర్తు పీల్చి పీల్చి.. దాని అనుబంధంగా మనదేశీ డిఫెన్స్ వన్సెట్టూల్లో అన్ ఫిజిక్స్ లో అండ్ ఆల్టర్నెట్వైస్ సంగతులు.. మౌంట్ అబూలో బ్రహ్మకుమారిలు నిర్వహించే గ్లోబల్ హ్యాపిలీటీ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్ తో కలిసి సు సయత్త

అధ్యయనం నిర్వహించాము దేశవ్యాప్తంగా మరెన్నో ప్రశిష్టాత్మక గుండ్లు. కార్డియాలజిస్టుల సహకారంతో వీరు దాదాపు పదిన్న పాటు 518 మంది గుండె జబ్బు బాధితులపై అధ్యయనం కొనసాగించారు. ** పరి అధ్యయనం ప్రధానంగా త్రివిధ మార్గంలో సాగింది.

- * 1. వీరందరికీ రోజూ పీచు ఎక్కువగా ఉండే సంప్రదాయ భారతీయ శాకాహారం, పండ్లు, కూరలు, మొలకలు అహారంగా ఇచ్చారు.
- * 2. రోజూ గంటకు తగ్గకుండా రెండు పూట్ల తీలిక పాటి సదక వంటి వ్యాయామాలు చేయించారు ఈ రెంటితో పాటు ముఖ్యంగా.
- * 3. ధ్యానం ద్వారా వీరిలో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తూ సానుకూల విశ్రాంత భావనలు కలిగించేందుకు ప్రత్యేక కృషి చేశారు. వైద్యం, క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలతో పాటు యోగా, ధ్యానానికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు.

* అధ్యయనం ఆరంభించిన కొద్ది రోజుల్లోనే వీరందరికీ సత్పరిణామ కనబడటం ఆరంభమైంది. బాధలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. కొద్ది వారాల్లోనే నుండుల మోతాదు తగ్గించాల్సి వచ్చింది. వ్యాయామ సామర్థ్యం బాగా పెరిగింది. ఆర్థికంగా వీరిలో కొందరు ఈత కూడా కొట్టగలిగారు. ఒంట్లో చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్, ఒత్తిడి హార్మోన్లు బాగా తగ్గాయి. మానసిక విశ్రాంతిని తెలిపే మెడదులోని అల్ప తరంగాలు చురుకుడు కున్నాయి.

* అనంతరం తిరిగి వీరందరికీ యాంజీమోగ్రామ పరీక్షలు చేయగా ఈ త్రివిధ మార్గం అనుసరించిన వారికి భ్రష్టాశాల్లో పూడికలు తగ్గినట్లు చెల్లడమి... ఈ మారం అనుసరించని వారికి పూడికలు కొద్దిగా పెరిగినట్లు తేలింది. అందుకే ఆరోగ్యకరమైన మార్గమాల కోసం...

ఈ త్రివిధ మారం అనునరణీయమని పరిశోధకులు డా॥ సతీష్ గుప్తామోల్ తమో, డా॥ ఎల్వ మూర్తి(డీఆర్డీఓ) వివరించారు. అసలు గుండె జబ్బులు మొదలైన తర్వాత కాదు... రాక ముందే నివారణ దిశగా.

★ ఈ త్రివిధ మార్గాన్ని అనుసరించాలని, వైద్యులు కూడా దీన్ని వస్త్రుతంగా ప్రచారంలోకి తెచ్చాలని డా॥ అబ్దుల్ కలాం విజ్ఞప్తి చేశారు. - ఈనాడు దిన పత్రిక.



ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్యకరమైన హృదయం

★ డా॥ అబ్దుల్ కలాం, మాజీ రాష్ట్రపతి

- ఈనాడు దిన పత్రిక(సుబ్బీభవ),

తేది : సెప్టెంబరు 23, 2008 సౌజన్యంతో...



మన ముందున్న లక్ష్యం ఒక్కటే ! మన దేశంలో ప్రతి ఒక్కరి హృదయమూ ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. మన సమాజంలో... ప్రతి ఇంట్లో, ప్రతి ఉళ్ళో గుండెదొలు నిమ్మలూ కార్బోక్రమం ఉద్భవంగా అమలవాలి గుట పడక్కూ సేను హృద్రోగ నిపుణులకు సులభమైన ఎన్నో సమావేశాల్లో పాల్గొన్నాను ఎన్నో సదస్సుల్లో మూలదాను నా స్నేహితుల్లో ఒకరు మంచి కార్డియాలజిస్టులు కావటం వల్లనేమో. నేను గుండె జబ్బులపై

లోతుగా దృష్టి పెట్టే అవకాశం లభించింది. వాస్తవానికి మనం స్పెంటల్ మీద, రకరకాల ప్యూట్రోగ్ లిటిత్వల మీద ఎంతో కృషి చేస్తున్నాం. ఎన్నో ఆధునిక పరికరాలు, విధానాలు అందుబాటులోకి తెస్తున్నాం అయినా బేవేని కూడా ఒకసారి గుండెపోటుతో దెబ్బతిన్న గుండెను మళ్ళీ తిరిగి పూర్వ ఆరోగ్యస్థితికి తీసుకు రేకపోతున్నాయి. మనం మందుల తయారీ మీద వచ్చిస్తున్నంత ధనం వ్యాధుల నివారణ మీద పెట్టటం లేదు. షుర్ ఫైవు పట్టణీకరణ, పారిశ్రామీకీకరణ, మానసిక ఒత్తిడి వంటి వాటివల్ల వాతావరణం చాలా వేగంగా దిగజారిపోతోంది. అందుకే ఇప్పుడు మనందరం అసలు 'గుండెపోటు నివారణ' మీదే దృష్టి పెట్టాలి ఆరోగ్యమంటే కేవలం జబ్బుభేకపోవటమే కాదు. శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా పూర్తి స్వస్థతతో ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకునే కొన్నేళ్ళుగా ప్రతిస్థాత్మక డీఆర్డీఓ విభాగాలు, మోల్ త అబూలోని త్రివ్య కుమారీల 'గ్లోబల్ హృదయాల అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్ తో కలిసి ఎన్నో అధ్యయనాలు, ప్రయోగాలను నిర్వహిస్తున్నాయి వీటిని నేను చాలా సన్నిహితంగా పర్యవేక్షిస్తున్నాను. గుండె జబ్బుల నివారణలోనూ, జబ్బులు తగ్గిపోవటంలోనూ ★ 'త్రివిధ మార్గం' బాగా ఉపకరిస్తోందని ఈ అధ్యయనాల్లో తేలింది.

★ త్రివిధ మార్గం :

- ★ 1. అనునిత్యం పీచు విక్రమంగా ఉండే శాకాహారం తీసుకోవటం.
- ★ 2. రోజు 30 - 40 నిమిషాల పాటు నడకలాంటి తేలికపాటి వ్యాయామం
- ★ 3. రోజుం కొద్ది సేపు ధ్యానం.

ఈ 3 పాటిందిన వారి వృద్ధులూ ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాయని ఈ అధ్యయనాల్లో తేలింది. కాబట్టి సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరిలో ఈ చైతన్యం రావటం అవసరం. ఇవి గుండె జబ్బుతో బాధ పడుతున్న వృద్ధులకు కూడా ఎంకో ఉపకరిస్తున్న మార్గాలు. వీటిని ప్రతి ఒక్కరం మనస్ఫూర్తిగా అవలంబించండి... కంటి రండి...!



మేల్కొంటేనే నిశ్చింత

- ప్రొ. పవన్ పి. వందా, డైరెక్టర్ హార్ట్ స్పెషల్ / ఎకో ల్యాబోరేటరీస్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అలబామా, బర్మింగ్ హామ్

- ఈనాడు దిన పత్రిక(సంకీర్ణం),

తేది : సెప్టెంబరు 28, 2008 సౌజన్యంతో...



☆☆☆ పాశ్చాత్య దేశాలన్నీ సాధ్యమైనంత శాశ్వతరం లిట్టూ... ధ్యానం చేస్తూ మన బాట పడుతుంటే... మనం మాత్రం పాశ్చాత్య ధోరణులను అనుకరిస్తూ అనారోగ్యాన్ని పెంచుకోవటం పరికాదని వాక్కి చెబుతున్నారు. ప్రొ. పవన్ పి. వందా. హృద్రోగ నిపుణుడిగా

అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి ఆర్జించిన ఆయన ఎప్పుడో 1960లలోనే మన దేశంలో యువకుల్లో గుండె జబ్బులు పెరుగు తున్నాయని అధ్యయన పూర్వకంగా విగ్గబెట్టారు. గుండెపోట్లు మంచి బయట పడేందుకు ఆయన అందిస్తున్న వివరాలు...

మన ఆసియా దేశాల్లో గుండె జబ్బులు ఎక్కువగా ఉండటానికి ఏదో ఒకటే కారణం అనుకోవటం కష్టం. ముందుగా జన్మపరమైన కారణాలు చెప్పుకోవాలి. 40 ఏళ్ళ క్రితమే 25-30 ఏళ్ళ యువకుల్లో గుండెపోటు మరణాలు మన దగ్గర ఉన్నాయి. దీన్ని నేను 1960లలోనే అధ్యయనాలు చేసి ప్రఖ్యాత మెడికల్ జర్నల్స్ లో కూడా ప్రచురించాను. ఇక తరుచుగా కనిపించే అంశం - మధుమేహం, డిప్రో నివారించు కోవాలంటే మనం బిడ్డ పుట్టిన దగ్గరి నుంచే చక్కటి జీవనశైలి అలవరచటం, తీవ్రన శైలిలో మంచి మార్పు తేవటం చాలా అవసరం. మనందరికీ స్వీట్లు, హురీలు, సమోసాలు, బిర్రేలు, కవోరీలు, హల్వాలు, కోవాలు... బాగా ఇష్టం. ఇవన్నీ బాగా తగ్గించుకోవాలి. వండ్ల, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మన దేశంలో చాలా మంది తాము తినేది శాకాహారమే అంటుంటారు గానీ కొన్న చాలా ఎక్కువగా టింటుంటారు పాలు, పాల పదార్థాలను మనం శాకాహారంగానే భావిస్తుంటామనీ ఇవి కూడా జుంకు కొవ్వు కిందకే వస్తాయి. వీటిని బాగా తగ్గించాలి. కొబ్బరి బాగా తగ్గించాలి. శాకాహారాన్ని నిజమైన అర్థంలో తీసుకోవాలి.. శాకం అంటే కూరగాయలు, వండ్లు, వాటినే ఎక్కువగా తినాలి. ఇక వాడిన సూనెనే మళ్ళీ మళ్ళీ వాడటం అప్పుడు సరికాదు ఇలాంటి సమస్యలన్నీ 1960లలో కూడా ఉన్నాయానీ ఇంక తీవ్రంగా లేవు అందుకే ఇప్పుడు మనం మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఇప్పుడు మానసిక ఒత్తిడి చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనవుతున్నప్పుడు, ప్రతికూల భావాల్లో కూరుకుపోయినప్పుడూ మనలో ఎంతో 'సింపాథెటిక్ ఓవర్ డ్రైవ్' పెరిగి... ఇద్దినలినో అనే ఒత్తిడి హార్మోను ఎంతో ఎక్కువగా తయారవుతుంది. దానివల్ల గుండె పంపింగ్ పెరిగిపోతుంది. అది మంచిది కాదు. ఇవన్నీ కూడా మన శరీర ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలే. అందుకే మానసిక వీక్షాంతి కొనం ★ ధ్యానం వంటివి చెయ్యటం చాలా అవసరం. నీటిని జీవితంలో ఎప్పుడో... ఏ 30 - 40 ఏళ్ళు వచ్చిన తర్వాత మొదలు పెట్టడం కాదు... చిన్నతనం నుంచే ఆరంభించటం ముఖ్యం. పెద్ద వయస్సులో చెయ్యటం వల్ల ప్రభావం అప్పులు ఉండదని చెప్పలేంగానీ పరిమితంగానే ఉంటుంది. చిన్నతనం నుంచే... జీవితాంతం చెయ్యాలన్న పని ఇది. ★ ఒకసారి కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిన తర్వాత.. తగ్గించుకోవటం వల్ల జరిగే మీలు కొంత. అదే చిన్నతనం నుంచి మనం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అసలు పెరగకుండానే చూసుకోవచ్చు కదా అప్పుడే మనం విజయం సాధిస్తాం.

★ పాశ్చాత్య ప్రజలు ఇప్పుడు మన బాటలోకి వస్తున్నారు పాశ్చాత్యులంత తాళాపోలేమే తీసుకుంటున్నారు. ఎరువులు, కృత్రిమ రసాయనాల బేడే ఆధారిత అహారం తింటున్నారు. సిజానిక్ ఫాస్ఫా ట్యూ ప్రజలకు అన్నే సమృద్ధిగానే ఉన్నాయి. మనకంటే వాళ్ళకు అహార అభ్యంత చాలా ఎక్కువ. రకరకాల పదార్థాలు చాలా ఎక్కువగా దారుకు తుంటున్నాయి. అది చాలా తక్కువ ద్రవ్యత అన్న ఉన్నా కూడా వాళ్ళు చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటున్నారు ఎంతో చురుకైన డిస్కం లోకి మడుమెసా, ఊజియా... పేలటివ్ పెన్సిలంటిన్తో చాలా జాగ్రత్త పడుతున్నారు తమ వయస్సు

వాళ్ళు, తమకంటే చిన్నవాళ్ళు తమ కళ్ళ ముందే గుండె జబ్బులతో చనిపోతుంటే ఎంతో ఆందోళనతో తమ జీవనశైలిని మార్చుకుంటున్నారు. మన భారతీయులు పట్టించుకోవటంలేదు గానీ పిల్లలకు చిన్నతనం నుంచే ధ్యాన్, నాట్యం, వ్యాయామ తరగతుల వంటివి అలవాటు చేయాలి ధ్యాన్ ఎంతో మంచి శారీరక వ్యాయామం.

★ మనలో పోలిస్తే పాశ్చాత్య దేశాల్లో మానసిక ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువ. కీలక పరిశోధనలన్నీ వాళ్ళే చేస్తుంటారు... చాలా కష్టపడి రేయింబవళ్ళు పని చేస్తుంటారు... ప్రతి అవకాశాన్నీ వినియోగించు కోవాలని, జీవితంలో ఇంకా ఇంకా పైపైకి ఎదగాలని విపరీతంగా మనన పడుతుంటారు. ఇప్పుడిప్పుడే ఇవన్నీ మన దగ్గరా కనబడుతున్నాయి. అందుకే మనమూ ధ్యానాన్ని ఆశ్రయించాలి.

ఎవరికైనా మధుమేహం, రక్తపోటు రెండూ ఉంటే... రెంటికీ సమర్థ చికిత్స తీసుకోవాలి. కానీ చాలా మంది మధుమేహాన్నే, లేక బీసీనో... ఏదో ఒకదాన్నే పట్టుకుని... దాని మీదే శ్రద్ధ పెడుతున్నారు. కొందరు బీసీకే మందులు తీసుకుంటూ మధుమేహాన్ని వట్టింపుకోరు. అది సరికాదు. బీసీ, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, బిరుచ్చి, ఒత్తిడి... ఇలా అన్నింటినీ తగ్గించుకోవాలి.

మన దేశంలో వల్లెల్లో ఇప్పటికీ గుండెజబ్బులు తక్కువోగా వారు పట్టణాలకు వస్తూనే వాళ్ళ జీవనశైలిలో మార్పులు వస్తున్నాయి, గుండె పోటు రెమ్మ పరుగులోంది. మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రా భంగం, అహారాహం, అహంకారం, ఈర్ష్య... ఇవన్నీ మన మీదకు వచ్చినప్పుడున్న కొత్త రిస్కులు.

☆☆☆ అందుకే ఇప్పుడు వైద్యులు కూడా రోగులను ధ్యానం తరగతులకు పంపించటం, వారి మానసిక అంశాల గురించి చట్టించుకోవటం అవసరం. చాలా మంది వైద్యులకు ఇది తెలుసుగానీ... సమయం లేక వీటిని రోగులతో చర్చించటం లేదు. ఈ ధోరణి మార్పుకోవాలి.



3. క్రమం తప్పకుండా ధ్యాన సాధన చేస్తే కలిగే లాభాలు...

కొన్ని !

☆ ఎవరెవరికీ వీ, ఏ సమస్యలు ఉన్నాయో వాటి మీద పని చేస్తుంది, పరిష్కరిస్తుంది ధ్యానం.

☆ శాంతి, సంతృప్తి మరియు ఆనందం కలుగుతాయి.

☆☆☆ Internetలో ఓపికగా వెతికితే తండ్రిగారి మండి క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ వరకు ఏ మందులు వాడకుండా, సైసా ఖర్చు లేకుండా కేవలం ధ్యాన సాధన ద్వారా ఘోరంగా జబ్బులను సయం చేసుకున్న వారి అనుభవాలు ఎన్నెన్నో కనిపిస్తాయి. ఏదైనా సందేహాలుంటే వారిని సంప్రదించి నిజానిజాలు తెలుసుకుని, సాధన చేసి మీరు కూడా మీకు కావలసిన ఫలితాలను పొందవచ్చు. మేము హాస్పిటల్స్ వెళ్ళక అవి, ట్రీట్మెంట్ తీసుకోవద్దు అని, మందులు వాడక అవి చెప్పటం లేదు. మీరు హాస్పిటల్స్ వెళ్ళడం, ట్రీట్మెంట్ తీసుకోవడం, మందులు వాడడం అనే విషయాలు ఘోరంగా మీ పరిస్థితుల పైన ఆధారపడి ఉంటాయి. మేము హాస్పిటల్స్ కు, ట్రీట్మెంట్ కు, మందులకు వ్యతిరేకం కాదని మనవి చేస్తున్నాం. మేము కేవలం అధ్యాత్మిక విజ్ఞానం ద్వారా మరియు ధ్యానం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందే విషయాలను తెలియ జేస్తున్నాం. గ్రహించ గలరని విజ్ఞప్తి.



అవారోగ్యాలకు మెడికల్ ట్రీట్మెంట్ అవసరమైనంత మేరకు తీసుకోవాలి. అయితే గుర్తుంచుకోవాల్సిన అత్యంత ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే - మెడికల్ ట్రీట్మెంట్ అనేది కేవలం శరీరాన్ని మాత్రమే ధృష్టిలో ఉంచుకుని కేయదం జరుగుతుంది. శరీరాన్ని దరించి ఉన్న ఆత్మ యొక్క విషయం మెడికల్ ట్రీట్మెంట్ పరిధిలో ఉండదు. కాబట్టి మెడికల్ ట్రీట్మెంట్ అనేది రాధ్యాత్మికంగా, ఈ జన్మకు మాత్రమే సంబంధించిన ఉపశమనంగా గ్రహించి, మెడికల్ ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటూ శాశ్వత చికిత్స కోసం "ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని మరియు ధ్యానాన్ని" ఆశ్రయించాలి. "ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం ద్వారా మరియు ధ్యానం ద్వారా" మాత్రమే అన్ని అవారోగ్యాలకు శాశ్వత చికిత్స జరుగుతుంది అనే సత్యాన్ని అవగాహన చేసుకునియే తీరాలి.



- ★ ఆరోగ్యం వస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి అద్భుతంగా పెరుగుతుంది.
- ★ Interviewలను సమర్థవంతంగా, coolగా ఎదుర్కునే capacity వస్తుంది.
- ★ Stage Fear పోతుంది. ఇన్ స్పీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ పోతుంది
- ★ పరీక్షలను, ప్రాజెక్ట్ లను, ఏవైనా ఇంకా ఇతర డిమాండ్స్ చేషన్ ను coolగా deal చేసే Caliber వస్తుంది
- ★ డీప్రెషన్, స్ట్రెస్, స్ట్రెయిన్, నెర్వస్నెస్, ప్రజర్, టెన్షన్, ఆంగ్వయిటీ, ఎమోషనల్ ఇంస్టాబిల్టీ మొదలైనవి సులభంగా, పూర్తిగా, శాశ్వతంగా తొలగిపోతాయి.
- ★ నెగటివ్ ఆలోచనలు రానే రావు నెగటివిటీ మొత్తం తొలగిపోతుంది చక్కటి పాజిటివ్ నేచర్ డెవలప్ అవుతుంది. ఆలోచనలపై సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన అదుపు లభిస్తుంది.
- ★ విద్యార్థులకు అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి, విశ్లేషణ, తెలివి, ప్రతిభలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

★ మానసిక ఆందోళనలు, ఒత్తిడులు తొలగి, సంపూర్ణమైన మనశ్శాంతి లభిస్తుంది ..లాంటి పరిస్థితులవైతా ఎదుర్కొనే శక్తి సామర్థ్యాలు, ఆత్మ విశ్వాసం పెంపొందుతాయి. చెక్కు చెదరని గండ ధైర్యం వస్తుంది.

★ అనుకన్, లక్ష్యాల్ని సులభంగా, శీఘ్రంగా సాధించే శక్తి సామర్థ్యాలు వస్తాయి.

★ విశ్వ జీవితంలో ఎదురయ్యే అన్ని రకాల సమస్యలను పరిష్కరించే ఏకైక ప్రాప్తిస్తుంది అన్న రకాల ఘోషియాలను చూడాలి. సెక్స్ సమస్యలు తొలగిపోతాయి సెక్స్ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. "కామ(పురుషత్వం) సిద్ధి" కలుగుతుంది.

★ ఎవరెవరు, ఏ, ఏ రంగాలలో ఉన్నారో వారు ఆయా రంగాలలో అద్భుతమైన ప్రగతిని సాధిస్తారు.

★ ఉద్యమక్షువు ఉత్తేజితమౌతుంది, మనకు అనేక జన్మలున్నాయని తెలుస్తుంది నృస్థితో కోటాను కోట్ల లోకాలు ఉన్నాయని తెలుస్తుంది.

★ నేను దేహం కాదు ఆత్మను లేక ఉనికిని అని తెలుస్తుంది, సకల ప్రాణికోటికో మిత్రత్వం ఏర్పడుతుంది. మరణ భయం తొలగిపోతుంది. ఆయుష్షు పెరుగుతుంది

★ "సర్వం సమానమే", "అందరినీ ఒక్కటే", "అంతా ఒక్కటే", అన్న పరమ సత్యాలు అమావాసలోకి వస్తాయి.

★ ఆటోమెటిక్ గా ఓర్ట్ ఎస్ట్రీలు అన్నీ రిజిడ్ అయిపోయి సూర్య ఎస్ట్రీలు Establish అవుతాయి. ధ్యానం Regu arగా చేస్తూ ఉంటే ఎస్ట్రీలు అన్నీ ఎప్పటికప్పుడు ఆటోమెటిక్ గా Update అవుతూ ఉంటాయి. ఎస్ట్రీల గురించి ఏమీ తెలియక పోయినా సరే !

★ సకల - సకల, సర్వ - సర్వ, వస్తువు కర్మలు వాటి బంధనాలు అవి ఎంతటివైనా సరే మరాయాసంగా శాశ్వతంగా దగ్ధమై పోతాయి. విజానికి కర్మ అనేది లేనే లేదు అని తెలుస్తుంది.

★ ముద్దికుశలత, చక్కని నిర్ణయ తక్షి, స్థిరత్వం, అత్య విశ్వాసం, సమయమూర్తి, విచక్షణా జ్ఞానం, అనగామనా శక్తి సామర్థ్యాలు, అత్యవిజ్ఞానం మరియు దైవత్వం సంపాదిస్తాయి.



4. నా జీవితంలో నేను చూసిన, నాకు తెలియజేయబడిన కొన్ని ధ్యాన

లాభాలు

- ★ సంజానం లేని వారు కోరుకున్న ఉత్తమ సంకానాన్ని పొందడం.
- ★ చాలా మంది తమ పేదరికం నుండి బయట పడటం.
- ★ కొంత మంది ఐశ్వర్యవంతులుగా మారడం.
- ★ జీవనోపాధి లేని వారికి జీవనోపాధి లభించడం.
- ★ కొంత మందికి అపాంఛిత రోమాలు, ముఖంపై మొటిమలు, కురుపులు తగ్గిపోవడం.
- ★ కొంత మందికి ముఖంపై, శరీరంపై ముడతలు తొలగిపోయి శరీరం కాంతివంతంగా, మృదువుగా, యవ్వనంగా తయారు కావడం.
- ★ కొంత మందికి వృద్ధాప్య ధారలు, లక్షణాలు పూర్తిగా తొలగి యవ్వనంగా, శక్తివంతంగా తయారుకావడం.
- ★ కళ్ళకు సంబంధించిన సమస్యలు తొలగిపోవడం. సైట్ ప్రాజెం క్షియర్ అయిపోయి కళ్ళద్వారా వాడుతున్న వారికి ఇతర కళ్ళద్వారా అవసరం శాశ్వతంగా తీరిపోవడం.

- ★ బాట్టు రాలే సమస్య నుండి బయట పడటం, చుండు సమస్య పూర్తిగా తొలగిపోవడం. బట్టతల సమస్య నుండి పూర్తిగా బయట పడి బాట్టు నల్లగా, వత్తుగా, మృదువుగా, ఆకర్షణీయంగా, ఆరోగ్యంగా, బలంగా తయారు కావడం
- ★ తలపైన, గడ్డం, మీసాలు, చాతిపైన తెల్లవెంట్రుకలు పూర్తిగా తొలగి పోయి నల్ల వెంట్రుకలు రావడం.
- ★ రైతులు తమ వ్యవసాయ క్షేత్రాలలో అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందడం.
- ★ లావుగా (ఒబిసిటి లేక ఊబికాయం) ఉన్నవారికి నల్లని ఫిజిక్ రావడం
- ★ పొట్ట ఉన్న వారికి, పొట్ట పోవడం
- ★ సన్నగా ఉన్న వారు సరి అయినంత బరువు పెరిగి చక్కటి ఫిజిక్ ను పొందడం.
- ★ కొంత మందికి శరీరం పైభాగం బాగానే ఉంటుంది. తొడలు, పిక్కలు సన్నగా ఉంటాయి. ఇలాంటి వారికి వాళ్ళ కాళ్ళు తగినంత లావుగా, బలంగా తయారు కావడం.
- ★ ముఖం మీద, శరీరం మీద ఉన్న మచ్చలు పోవడం
- ★ పొట్టిగా ఉన్నవారి ఎత్తు పెరగడం.
- ★ కఫం, ఇతర గొంతు సమస్యలు పూర్తిగా క్షియర్ కావడం.

★ దంకాల, చిగుళ్ళు, దవడల అన్ని రకాల సమస్యలు కొలగి పోవడం, గార పట్టిన పట్టు, చనువు రంగుతో ఉన్న పట్టు పూర్తిగా క్లీన్ అయి, బలంగా, తెల్లగా మెరిసి పోవటం. నోటి దుర్వాసనా సమస్యలు కొలగిపోవడం

★ ఇతరులకు పనికి వస్తాయని కొంత మంది స్త్రీలు తమ పేరు వ్రాయకుండా ఉత్తరాల ద్వారా వాకు కొన్ని విషయాలు తెలియజేసారు - వారి వక్షజాలు అంతకు ముందు చాలా చిన్నవిగా ఉండేవి, మరి కొంత మందిని చదులుగా ఉండేవి. క్రమం తప్పని సాధన ద్వారా వక్షజాల పరిమాణం పెరిగి నిండుగా, మీసపూ అయ్యాయి అని ఆనందంతో తెలియజేసారు. ఇంకొంత మంది డెలివరీ తర్వాత వదులుగా అయిన యోని తిరిగి బిగువుగా మారినది తెలియజేసారు.

★ పురుషులకు తీవ్ర స్థల సమస్య కొలగి పోవడం. కావాలనుకున్నంత పేషె, తవిలి తీరా సంఖ్యాసంధాన్ని పొందుతున్నామని తెలియజేసారు. కొంత మంది పురుషాంగం చిన్నగా ఉన్న వారు తమ పురుషాంగం యొక్క పరిమాణం(వైజు) చక్కగా పెరిగి పెద్దగా అయిందని తెలియ జేసారు. ఇంకొంత మంది పురుషాంగం సన్నగా ఉన్న వారు తమ పురుషాంగం చక్కగా పెరిగి లావుగా అయిందని తెలియజేసారు మరికొంత మంది పురుషాంగం సంతకంగా ఉన్న వారు తమ యొక్క పురుషాంగం చక్కగా సరి అయిందని తెలియజేసారు.

★ రక రకాం స్త్రీ పురుషుల సెక్స్ సమస్యలు పరిష్కారం కావడం.

★ సెక్స్ సుఖాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించలేక బాధపడుతున్న స్త్రీ పురుషులు ధ్యాన సాధన మొదలు పెట్టిన తర్వాత సంపూర్ణంగా సెక్స్‌ను ఎంజాయ్ చేస్తున్నామని, భావప్రాప్తిని పొందుతున్నామని తెలియజేసారు.

★ వైద్య శాస్త్రానికి అందని విచిత్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు కొన్ని క్షియర్ కావడం.

★ ఒక సారి 2004 ప్రారంభంలో జరిగిన సంఘటన - నేను, నా టీమ్‌తో ఉభయ గోదావరి జిల్లాలలో మరియు విశాఖ పట్టణంలో కొన్ని క్లబ్‌లు నిర్వహించడానికి వెళ్ళాను. ఒక పది రోజులలో సుమారు 10 నుండి 15 క్లబ్‌లు నిర్వహించి తిరిగి హైదరాబాద్ వచ్చాము ఈ క్రమంలో మేము ఎన్నో ప్రోచర్స్ వంచాము. మేము టూర్ నుండి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత సుమారు రెండు నెలల తర్వాత వైజాగ్ నుండి ఎవరో ఒక వ్యక్తి ఫోన్ చేశాడు. (బ్రోచర్ పైన చూ ఆడెస్, ఫోన్ నంబర్లు ఉంటాయి) నా టీమ్ మెంబర్లలో ఒకరు ఆయన ఫోన్ రిసీవ్ చేసుకున్నారు. అప్పుడు ఆయన చెప్పిన విషయాలు ఇవి -

“ఆయన ఒక గ్రైవేట్ కంపెనీలో ఒక చిన్న ఉద్యోగి. ఆయన ఆరోగ్యం రోజు రోజుకీ క్షీణిస్తూ ఉండటంతో వైద్య పరీక్షలు చేయించారు. ఆయనకు ఖడ్ క్యాన్సర్ ఉందని తెలింది. క్యాన్సర్ నెలల్లోనే ఆయన ఆరోగ్యం చాలా దెబ్బతిని ఏమీ పని చేయలేని స్థితికి వచ్చాడు. డాంకి కంపెనీ హాట్ల ఉద్యోగంలో నుండి తీసేసారు. ఆయన కుటుంబం అంతా ఈయన మీదే ఆధారపడి బ్రతుకుతుంది. ఉద్యోగం పోవడం, పేదరికం, హై ఖర్చు క్యాన్సర్ - ఎంతో దయనీయమైన పరిస్థితి. దాక్షిణ్య చెప్పారట, ఇంకా కొంత కాలం మాత్రమే జీవిస్తాడు అని ఇక ఆయని చేసేదేమి లేక చావు కోసం

ఎదురుదాస్తూ ఉన్న తరుణంలో మా బ్రోచర్ ఆయన చేతికి అందింది. అందులో వివరించిన సాధన చదివి, ఎలాగు చావ బోతున్నాను ఈ ఒక్క ప్రయత్నం చేసి మాస్తాను అని చదివి సాధన చేశాడు అద్భుతం జరిగింది. రెండు నెలల్లో ఘోషగా కోలుకున్నాడు. తిరిగి బెస్టులు చేయిస్తే బ్లడ్ క్యాన్సర్ లేదు అని వచ్చింది. ఆయన తిరిగి ఉద్యోగంలో చేరాడు మా బ్రోచర్ ను ఘోషా బట్టించుకుని ఇంట్లో పెట్టుకుని ఆనందంతో ఫోన్ చేశాడు"

నా డీమ్ మెంబర్ వచ్చి నాకీ విషయం చెప్పాడు. నేను మా వాడిని అడిగాను. ఆయన పేరు, అడ్రస్ తీసుకున్నావా అని. ఆయన మళ్ళీ ఫోన్ చేస్తానని చెప్పాడు సార్ అని అన్నాడు. ఆ తర్వాత మళ్ళీ ఆయన ఫోన్ చేయలేదు. ఆయన పూర్తి వివరాలు మాకు అందించి ఉంటే ఎంతో మందికి ఆయన విషయం గొప్ప ప్రేరణను ఇచ్చి ఉండేది. ఇలా మాకు చాలా, చాలా మంది చేస్తుంటారు మాకు ఫలానా లాభం జరిగిందని, వివరాలు మాత్రం అందించదు, కేవలం మీకు ధన్యవాదాలు చెప్పేందుకే ఫోన్ చేశాం అని చెప్తారు. మాకు ధన్యవాదాలు చెప్పి మా బ్రోచర్ ఫ్రీమ్ కట్టించు కుంటే ఏం లాభం ? మీరు పొందింది ఇతరులకు పంచడమే "మాకు ధన్యవాదాలు చెప్పడం అంటే" ! మీకు జరిగిన శ్రేయస్కరం అందరికీ అందించాలి. ఒక నేర మీరు ఇలా చేయలేని పక్షంలో మాత్రాన మీ వివరాలు తెలియజేస్తే, మీ వివరాలతో అందరికీ ప్రేరణను మేం అందిస్తాం. మాకు మీ వివరాలు కావాలి. దానితో అందరికీ ప్రేరణ ఇవ్వగలుగుతాం దయచేసి అర్థం చేసుకోండి. మీలో ఎవరికైనా ఏదైనా విశేషమైన లాభం జరిగితే పూర్తి వివరాలతో మాకు తెలియజేయండి అది ఎంతో ముందికి ఉపయోగం పడుతుంది. ఓకే జరిగిన లాభం అందరికీ జరగాలి కదా ! ఇధారా... ఉంటే జనాలకు చక్కని సమర్థన కుదురుతుంది. దయచేసి మీరు

ఆ వైజాగ్ ఆయన లాగా చేయకండి. మీకు మంచి జరిగితే దాని ప్రేరణతో ఎంతో మందికి మంచి జరిగే అవకాశం ఉంది లాభం పొంది కూడా గుప్తంగా ఉండడం సరి కాదు. ఆలోచించండి

దయచేసి ఉచిత సత్య ప్రచారం చేయండి.

సాఫల్యాన్ని పొందే మార్గం ఉచితంగా అందరికీ అందించండి.

పంచబడింది పెంచబడుతుంది.



5. సాధారణ సందేహాలు

ధ్యానం ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చేసుకోవచ్చు. మీకు ఏలైనంత సేపు, ఒక రోజులో మీకు ఏలైనన్ని సార్లు చేసుకోవచ్చు.

ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు

ఈనాళ్ళ స్థితిని పొందినప్పుడు అపారంగా, ధారాళంగా కాన్సిల్ ఎనర్జీని పొందుతాం. కాన్సిల్ ఎనర్జీ మనలోకి ప్రవహించినప్పుడు, ప్రవహిస్తూ ఉన్నప్పుడు ఈ క్రింది విధంగా జరుగుతాయి. ఇవన్నీ జరిగితే జరుగుతాయి లేక పోతే లేదు. ఒక వేళ ఈ కింది వాటిలో అన్నీ కానీ, లేక ఒకటి, రెండో లేక కొన్ని కానీ జరిగితే మీరు కంగారు పడకుండా ముందు జాగ్రత్తగా తెలియజేస్తున్నాను

1. మనకు తెలియకుండా మనం ముందుకు వంగుతాం. శరీరం ఏదైనా ఒక వక్రకు వంచబడి అలానే కాసేపు నొక్కబడి లేదా వంచబడి ఉంటుంది.

2. శరీరం తవంకట తామగా ఊగుతుంది. వెనకకు, ముందుకు లేదా ఏ విధంగానైనా కదులుతుంది. కంగారు పడూల్సిన పని లేదు. అదేమిటికా వచ్చే కదులకలను అవపద్ధు ఒక్కోసారి శరీరంలో ఎక్కడైనా బలంగా నొక్కినట్లు అనిపిస్తుంది కలుపుకు ఉన్న చేతులు విడిచాకాయి. కళ్ళు వాటంకట అవే తెరుచుకుంటాయి, మూసుకుంటాయి. అప్రయత్నంగా కాళ్ళు, చేతులు రక రకాలుగా కదులుతాయి. తల

వెనుకకు, ముందుకు, పక్కకు వంచబడుతుంది, అలానే కాసేపు నొక్కబడి లేదా వంచబడి ఉంటుంది.

3. తల భారంగా అవుతుంది. లేదా కొంత మందికి తల తిరిగినట్లు, కడుపులో తిప్పినట్టే, వాంతులు అవుతున్న ఫీలింగ్ వస్తుంది కంగారు పడవద్దు. ఒక వేళ వాంతులైతే కానివ్వండి. ప్రక్షాళన జరిగింది అని తెలుసుకోండి.

4. చేతులు లేదా శరీరంలోని ఏదైనా ఒక భాగం మీగుసుకు పోయినట్లు అనిపిస్తుంది

5. శరీరంలోని ఏదైనా ఒక భాగం ఏడ్చగా, బరువుగా అయినట్లు తెలుస్తుంది లేదా తేలికగా అయినట్లు అనిపిస్తుంది.

6. ఒక్కోసారి శరీరం రేనట్లు అనిపిస్తూ ఉంటుంది లేదా శరీరంలోని ఏదైనా ఒక భాగం రేనట్లు అనిపిస్తుంది.

7. శరీరంలో ఎక్కడైనా గానీ తిమ్మిరి పట్టినట్లుగా అనిపిస్తుంది.

8. శరీరం ఉద్యమం ఊగినట్లు అనిపిస్తుంది.

9. శరీరంలో ఎక్కడైనా దురుద్ గానీ, మంట గానీ పెట్టవచ్చు.

10. శరీరంలో ఎక్కడైనా గానీ చిన్న నూది పెట్టి గుర్తినట్లు అనిపిస్తుంది.

11. శరీరంలో ఏ ప్రదేశంలోనైనా గానీ జర జర పోకీవట్లు, బలదరింపుగా అనిపిస్తుంది.

12. శరీరంలోని ఎవైనా భాగాలు, లేదా ఎక్కడైనా సరే కండరాలు అదురుతాయి.

13. నుదిటి మధ్య భాగంలో, బొట్టు పెట్టుకునే భాగంలో అంటే 'థర్డ్ ఐ' భాగంలో నన్నని నొప్పి. దురద లేదా నొక్కినట్లుగా లేదా గుండ్రంగా తిరిగినట్లు లేదా కదిలికలు మొదలైనవి కలుగుతాయి. మూడో కన్ను అంటే థర్డ్ ఐ ఉత్తేజితం అయ్యేటప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది.

14. శరీరంలో ఎవైనా పగిలినట్లు, విరిగినట్లు, పేలినట్లు శబ్దాలు వినిపించే అవకాశం ఉంది. మీరు ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు, ఒక్కో సారి మీ లోపలి రక రకాల శబ్దాలు, చిత్ర విచిత్రమైన అరుపులు, ఊళ్లు, జంతువులను పోలిన శబ్దాలు మొదలైనవి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి శబ్దాలు వాటంతట అవే తలా వచ్చినప్పుడు వాటిని అవకుండా రానివ్వాలి. అవి లోపలి నుండి వస్తూన్నప్పుడు ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి. ఇలా శబ్దాలు వచ్చినప్పుడు కంగారు పడకుండా "లోపలి చెత్త క్షియర్ అవుతుందని" తెలుసుకుని కూలీగా ఉండాలి. సాధవలే ఇది ముహూర్త !

ఇవి అన్నీ ఏమి జరిగినా, అరగజేయివా ధ్యానం ఆపవద్దు. ధ్యానంలో ఇవి భాగాలు. ఇవి సహజం. మధ్యలో ధ్యానం ఆపకూడదు. జరిగితే అదురుతాయి లేకుండా లేదు. ధ్యానంలో అంతా శ్రేయస్కరమే జరుగుతుంది. ఇంకా చాలా జరుగుతాయి.

15. ధ్యాన సాధన చేసుకునే వారు సెక్స్ లో పాల్గొనవచ్చా అని సాధారణంగా చాలా, చాలా, చాలా మంది అడుగుతూ ఉంటారు. నిరశ్శక్తరంగా పోయి సెక్స్ లో పాల్గొనవచ్చు సెక్స్ ఆంధ్ర (శ్రీ

కార్యం ! పరమ పవిత్రమైన కార్యం సృష్టి కార్యం(సెక్స్). పెట్టిన సృష్టికర్తకు మనకన్నా ఎక్కువే తెలిసి ఉంటుంది కదా ! ఆ యొక్క "మూల చైతన్యనిత" తెలుసు ఏదీ తప్పో, ఏదీ ఒక్కో ! సెక్స్ తప్పు కాదు అది తప్పు అయితే "సృష్టి" సెక్స్ ద్వారానే కొనసాగే విధంగా సృష్టికర్త ఎందుకు పెడతాడు సెక్స్ దివ్యమైనది అయితే తిమ్మిని బిమ్మగా చేసే మనిషి, దీనినూ అవలీలగా ఆనవాలు లేకుండా వక్రీకరించే మనిషి పవిత్రమైన కామస్మి(సెక్స్) కూడా త్రస్టు పట్టించాడు. సెక్స్ తప్పు అయితే, భూమి పైన మనుషులు అనబడే వాళ్ళంతా తప్పు తప్పుడు కార్యంలో నుండి పుట్టిన తప్పుడు మనుషులు జంతు, జీవజాలం అంతా తప్పు !

ఎందుకంటే ఎవరైనా సెక్స్ ద్వారానే పుట్టాలి కదా ! వర్షం పడ్డప్పుడు రాలే వడగళ్ళ లాగా ఎవరూ కూడా ఆకాశం లోంచి ఊడి వరరు కదా !

కాబట్టి మిత్రులారా ! అనవసరంగా కంగారు పడకండి. సెక్స్ తప్పు కాదు. దాని వట్ల మన ధృత్వం తప్పు. దాని వట్ల మన అవగాహన తప్పు. అన్నీ సృష్టిలో సరిగానే ఉంటాయి. ఏదైనా మనం మానే ధృష్టిని బట్టి ఉంటుంది. హాయిగా ఎంజాయ్ చేయండి. "కామి కామి వాడు మోక్షగామి కాలేదన్న" పెద్దల సూక్తి ఉండనే ఉంది. "కామం(సెక్స్) నాలుగు పురుషార్థాలలో ఒకటి". చక్కగా శృంగార జీవాన్ని అనుభవించండి. కామం(Sex) దివ్యం అన్న భావనతో ఆనందించండి. దిలో సే...!

16. సినిమాలు తదితర ఎంజాయ్మెంట్స్ చేయవచ్చా అని అడుగుతూ ఉంటారు. మజా, మజాగా ఎంజాయ్ చేయండి. జీవితంలో జీవించండి. దిలో సే, దిలో సే ఎంజాయ్ చేయండి.

17. చక్కూ చేదువుకోండి, వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు చేసుకోండి, పెళ్లి చేసుకోండి, పిల్లల్ని కనండి, ప్రేమించుకోండి, ఆస్తులు సంపాదించుకోండి మనిషి ఎప్పుడూ పేదవాడిగా ఉండకూడదు. భౌతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా సుసంపన్నంగా ఉండాలి.

18. ధ్యానంలో కలిగే నొప్పులకు మందులు వాడవచ్చు అని అడుగుతూ ఉంటారు. అవసరం లేదు. ఎంత మాత్రం అవసరం లేదు. నాడీ మండల శరీరం ప్రక్షాళన జరుగుతూ ఉంటే సహజంగా వస్తాయి. అది ఏమంత పెద్ద విషయం కాదు. దానిని వ్యర్థించుకోకూడదు. ప్రక్షాళన ముగిసిన తరువాత తగ్గిపోతాయి.

19. మాకు కొన్ని రకాల ధ్యానాలు తెలుసు. పొద్దున ఒకటి, మధ్యాహ్నం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి, రాత్రి పడుకునే ముందు మరొకటి ఈ ఒకటిగా సాధన చేయవచ్చు ? అని అడుగుతుంటారు.

ఎంత మాత్రము సరి కాదు. చేయనే చేయకూడదు. దేన్నో ఒక దాన్ని మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. ఒక దాన్ని మాత్రమే సాధన చేయాలి. చాలా రకాల సాధనలు, సాధన చేస్తే ప్రమాదం ! పది రకాల పద్ధతులు చేస్తే ఏదో ఒకటి "క్లిక్" కాకపోతుందా, ఏదో ఒకటి work out కాక పోతుందా. అన్, కొంత మంది "అతి తిరిచి ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు ఏదో ఒకటి కాదు అన్నీ "క్లిక్" అయి, అన్నీ work out అయి ఎటు గాకుండా పోతారు. Too many cooks spoil the soup అన్నట్లు అట్లుతూంది. ఒక పేజీ ఈ విధంగా వివరిస్తూ చేస్తూ ఉంటే తక్షణమే ఆపిపో, ఏదో ఒక దాన్నే సాధన చేస్తే బరిగిన నట్లై ఉద్ధిగారా లాభంగా మారుతుంది. దృఢచరి

కావచ్చు కంగారు పడాల్సిన పని లేదు. ఎన్నో రకాల సాధనలు ఉన్నాయి. నాటిలో మీకు ఏది నూట అవుతుందో చూసుకోండి. ఒక దాని తర్వాత ఒక దాన్ని చేస్తూ పోవాలి. ఒక దాన్ని పరీక్షించిన తర్వాత ఒక దానిని పరీక్షించాలి. ఒకటి తర్వాత ఒకటి అంతే కానీ అన్నీ ఒకే సారి చేయ కూడదు. చివరికి ఏదో ఒక దాన్ని ఎంచుకోవాలి, ధ్యాన పద్ధతుల్లో పరస్పరం విరుద్ధమైనవి, పరస్పరం సామ్యం గలవి ఉంటాయి. పరస్పరం సామ్యం గలవి కలిపి సాధన చేస్తే ఏమీ కాదు, పరస్పరం విరుద్ధమైనవి మాత్రం కలిపి సాధన చేయ కూడదు. సాధనా పద్ధతులను ఎంచుకునే ముందు నిపుణులను సంప్రదించే మంచిది.

20. ధ్యాన శాస్త్రం - The Science of Meditation, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం - Cosmic Science అంటే ఆషామాషీ కాదు. వీటికో పరాచికాలు ఆదపడ్డు. నిజమైన ఆసక్తి ఉంటే అచింతవంటి, సాధన చేయండి. లేక పోతే లేదు. వీటితో "అటలు" అడపవద్దు. దయచేసి ! వీటితో పరాచికాలు అడితే రాత్రి కాదు, పగలే చుక్కలు కనపడతాయి ! అది కూడా టెలిస్కోప్ లేకుండా !

21. ధ్యానం చేసేవారు ఎక్కురైతే అనుకోవచ్చు. జాగింగ్, రన్నింగ్, స్పోర్ట్స్, వాకింగ్, స్విమ్మింగ్ అన్నీ చేసుకోవచ్చు.

22. ధ్యానం చేసే వారు "యోగాసనాలు" వేసుకోవచ్చు. అవీ వారికి ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి ఉంటేనే ! "యోగాసనాలు" శరీరానికి సంబంధించినవి, యోగము అంటే ధ్యానం అత్యుక్త సంబంధించినది.

23. స్నానం చేయాలా కొత్త బట్టలు వేసుకోవాలా అని అడుగుతూ ఉంటారు. స్నానానికి, కొత్త బట్టలకి, ధ్యానానికి ఏ సంబంధమూ లేదు, అది మీ వీలును బట్టి మీరు చూసుకోండి.

24. స్త్రీలు వీరియడ్స్ బ్రేమలో కూడా ధ్యాన సాధన చేసుకోవచ్చు. చేయాలి కూడా, ఆ సమయంలో వారికి ధ్యానం అవసరం.

25. కింద ఏదైనా వస్తుం లేదా ఏదైనా ఒకటి వేయకపోతే ధ్యానం చేసిన శక్తి అంతా భూమి లాగేనుకుంటుంది, అనే ఒక తప్పుడు భావన ఉంది చాలా మందిలో. భూమి గనక శక్తిని లాగేస్తే ఈ భూమ్మీద ఒక్కడు కూడా మిగలడు. అందరూ spotలో మర్యాద అవుతారు. భూమి శక్తిని ఇస్తుంది. మన శరీరం పంప భూతాలతో నిర్మింపబడి ఉంది. అందులో భూతశక్తి ప్రధానమైంది. మనం ఈ భూమిపైనే పుట్టాం. ఈ భూమి పైనే జీవిస్తాం. మన జీవితానికి, జీవానికి, ఉనికికి ఆధారం భూమి. మనకు ఆశ్రయం ఇస్తుంది భూమి. చివరికి వస్తే కూడా ఎంతో ఆదరంగా తన పూర్వయంలో రానుకుంటుంది మన "శవాలను" భూమి. ఇంకా సాధారణ మృత్యు అందినంత మహా దివ్య సేవలను అందిస్తుంది మన భూమి ఇలాంటి "అనంత శక్తిమయ" అయిన భూమి పైన, "శక్తిని లాగివేసుకుంటుంది" అనే అపవాదు వేయడం ధర్మం కాదు. భూమి ఏమి అనుకోదు. ఏమీ చేయదు కానీ ఆ భావన నీ కాదు. ఎవడో వెనకటికి ఆడతే "మర్రిదండం" బాగా లేదు అన్నాడట నీర అయిన ధ్యానం. నీర అయిన పద్ధతిలో చేయకుండా ఒక గుటు నీళ్ళ పీడో అనుకున్న ఎడో చేసి, లేచి చూస్తున్న ఓడలో నేలంతా బాగా కాలేదు అంటే భూమి నా శక్తి లాగేనుకుంటుంది కాబోలు అని తన లోపాన అనంత దివ్య శక్తిమయ

అయిన భూమి పైన రుద్దడం ఎలా ఉంటుందంటే... ఒకడు దబ్బాలు లేక, ఈ రోజు శుక్రవారం నేను ఇప్పుడు అన్నాడట ఆహ్వానించిన అందమైన స్త్రీని "పురుషత్వం" లేని విషయాన్ని దాచిపెడతూ అమ్మా ఇవ్వాలి మంగళవారం, I am sorry, to day is tuesday అన్నాడట ! కాబట్టి మీత్రులారా క్రింద ఏం వేసుకుంటారో, వేసుకోకో అది మీ సౌకర్యం దానికి ధ్యానానికి, ధ్యాన శక్తికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు నిజానికి ప్రకృతిలో అంటే అదవుల్లో ధ్యానం చాలా శక్తి వంతంగా ఉంటుంది.



6. ధ్యానం మొదలు పెట్టిన కొన్ని రోజుల తర్వాత

మన నిత్య జీవితంలోని కొన్ని విషయాలలో మరియు అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు జరిగే అవకాశం ఉంది. అంటే fluctuations అన్నమాట జరగకపోతే ఫర్వాలేదు. కానీ జరిగితే మీరు ఆందోళన చెందికుండా ఉండటానికి ముందు జాగ్రత్తగా చెప్పాల్సివుంది.

1. దానం ఎక్కువగా చేస్తుంది. ఒక్కోసారి అసలు వేరుదు.
2. ధ్యానం చేస్తూ ఉన్నప్పుడు ప్రాణమయ కోశంలో ప్రక్షాళన ప్రారంభం అవుతుంది కాబట్టి ఆకలి ఎక్కువగా వేరువచ్చు. మీరు రోజు జీవన ధానికన్నా ఎక్కువగా తినే పరిస్థితి రావచ్చు. ఫర్వాలేదు హాయిగా తినండి. ఎందుకంటే ప్రాణమయ కోశం యొక్క ప్రభావం అన్నమయ కోశం పైన పడుతుంది కాబట్టి తినాలి.
3. ఒక్కోసారి ఆకలి మొదలగునవచ్చు. ఆకలి లేనప్పుడు తినవద్దు.
4. సాధారణంగా మీరు నిద్రపోయే సమయం కన్నా ఎక్కువ సమయం పడుకోవాలి వస్తుంది. అంటే నిద్రా సమయం పెరుగుతుంది. హాయిగా పడుకోండి.
5. ఒక్కోసారి నిద్రా సమయం తగ్గుతుంది. వర్షంలేదు. మీకు నచ్చిన పని ఎవైనా చేసుకోండి.

6. జన్మ, జన్మల నుండి అవేతనంలో అడిగి ఉన్న భావాలు బయటికి పోతూ ఉంటాయి, exhaust అవుతూ ఉంటాయి. అయితే అవి నియంపక పోయే ముందు మనల్ని కమ్ముకుంటాయి. కాబట్టి అప్పటి వరకు లేన విసుగు, చికాకు, కోపం, అసహనం, నిరాశ, నిస్సహనం, ఏదో తెలియని జాడ, దుఃఖం లాంటి వాటిని ఎదుర్కోవాలి వస్తుంది. భరించాలి. తప్పదు. వాటిని సాక్షిగా చూడాలి, అప్పుడు అవి శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి. అవి లోపల ఎప్పుటి నుండో అడిగి ఉంటున్నాయి. బయటికి పోయే దారి లేక ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతూ మనకు ఊపిరి ఆడకుండా చేస్తూ ఉంటాయి. అజ్ఞానమే వాటికి అడ్డు గోడలు, మూసిన తలుపులు ! ధ్యానంలో, సాధనలో అడ్డు తొలగిపోతుంది, తలుపులు తెరుచుకుంటాయి. పోతూ ఉంటాయి. జన్మ, జన్మల భారం దిగి పోతూ ఉంటుంది. ఒక్కోసారి బాగా ఏడవాలనిపిస్తుంది. ఆడ, మగ తేడా లేదు. ఏడవండి. తనవి తీరా విడ్డూ భారాన్ని దింపుకోండి. అజీవ పట్టడం ప్రమాదం.
7. సాధన ఆపకుండా చేస్తే భారం అంతా దిగిపోయి మన జీవితంలో "జీవం" నిండుకుంటుంది. "జీవత్వ"తో మన జీవితం కొడితీసుకుంటుంది, విరాజిల్లుతుంది.
8. ఒక్కోసారి అశాంతిగా ఉంటుంది. కారణం తెలియదు. డిప్రెషన్ కమ్ముకుంటుంది. ఈ స్థితిలో అలాగే ఉండకూడదు. ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం చేసినా పోకపోతే, ఎవరైనా సీనియర్లను వెళ్ళి కలవాలి. ఎంత సీనియర్ అయితే అంత మంచిది. వారిలో కాసేపు గడపాలి. సీనియర్ మాస్టర్ల యొక్క "వైట్‌లెస్స్" మీకు ఎంతో సహాయం చేస్తాయి. మీరు మళ్ళీ కుదురుకుంటారు, కుదుట పడతారు.

9. అత్యంత ముఖ్య విషయం : ధ్యాన సాధన చేసేవారు నిరంతరంగా ఏవియర్ మాస్క్లకు టుల్లో ఉండాలి. ఎప్పటికప్పుడు సందేశాలు తీర్చుకుంటూ update అవుతూ ఉండాలి. గురువు చెప్పింది చెప్పినట్లు చేయాలి. సాంత పెత్తనాలు చేయ మాడదు.



7. ధ్యానంలో కూర్చుండే

ఇలా జరుగుతుంది

కొత్త, కొత్తగా ధ్యానం మొదలు పెట్టిన వాళ్ళు ధ్యానంలో కూర్చుంటే అప్పటి వరకు గుర్తు రాని పనులన్నీ ఒక్కసారిగా గుర్తుకు రావడం మొదలు పెడతాయి. గ్యాస్ ఆఫ్ చేసానో లేదో, తలుపు చేసానో లేదో, అలారం సెట్ చేసుకున్నానో లేదో, ఫలానా వారికి ఫోన్ చేయాలి అంటూ రక రకాల పనులు గుర్తుకు వస్తాయి. లేక, లేక ధ్యానంలో కూర్చున్నాం. కూర్చుని కూర్చోక ముందే ఇవన్నీ ఎమిట్రా నాయనా..... అని మీరు డిస్టర్బెన్స్ గురవుతారు. దాంతో ధ్యానం సరిగ్గా చేయలేరు. ఇలాంటిప్పుడు ధ్యానంలో నుండి లేవండి, మీకు ఏమేం గుర్తుకు వచ్చాయో ఆ పనులన్నీ చేయండి, మళ్ళీ కూర్చోండి. మళ్ళీ ఏవైనా గుర్తుకు వస్తాయి, ఫర్వాలేదు అన్నీ క్లియర్ చేసుకుని, మీరు పూర్తిగా సమాధానపడిన తర్వాతే ధ్యాన సాధన మొదలు పెట్టండి, శ్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే అంతా సరి అయిపోతుంది.



8. ధ్యానం ఒక్కోసారి కుదురుతుంది, ఒక్కోసారి కుదరనట్లు అనిపిస్తుంది

ఒక్కోసారి ధ్యానంలో నమయం ఎలా గడిచి పోయిందో తెలియదు. అయిదు నిమిషాలే అయినట్లు అనిపిస్తుంది కానీ గంట అయిపోయి ఉంటుంది. మీకు నమ్మకం కాదు ఒక్కోసారి నిమిషం ఒక యుగంలా గడుస్తుంది. ఒక్కోసారి చికాకుగా, ధ్యానం అసలు చేసినట్లే అనిపించదు. ఒక్కోసారి ధ్యానంలో కూర్చున్నంత సేపు ఏదో అయోమయ స్థితిలో ఉన్నట్లు ఉంటుంది. ఒక్కోసారి అశాంతిగా, భారంగా అనిపిస్తూ ఉంటుంది. దీనికో మీరు ఏం అనుకుంటారంటే ప్రశాంతంగా, హాయిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ధ్యానం చక్కగా జరిగిందని అలా కానీ నాడు ధ్యాన సాధన సరిగా జరగలేదని మీరు భావిస్తారు.

అలా కాదు, వాస్తవం ఏమిటంటే మీరు కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం మొదలు పెట్టినప్పుటి నుండి మళ్ళీ కళ్ళు తెరిచేదాకా ఉన్న నమయం అంతా సాధనయే. ఒక్కోసారి ఒక్కోలా అవుతుంది. లోపల ప్రక్షాళన జరుగుతున్నప్పుడు ఏమేమో జరుగుతాయి అదంతా అర్థమౌతోంది. శ్రేయస్సుదే! కేవలం ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే సాధన, చక్కగా కుదిరింది అని భావించరాదు. ధ్యాన సాధనలో ఎన్నో క్షణాలు ఉంటాయి. మీ లోపల ఎంతెంతో ప్రక్షాళన జరుగవలసి ఉంటుంది. మీ అంతరంగం

అనేక మార్పులకు గురవుతూ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో రక రకాల స్థితులను మీరు అనుభవించాల్సి వస్తుంది

మీరు కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం మొదలు పెట్టి మళ్ళీ సాధన ముగించి, మీరు కళ్ళు తెరిచే వరకు అంతా సాధనయే ప్రతి క్షణం సాధన కిందే భక్తిించబడుతుంది. ఒక్కోసారి ఒక్కో స్థితి అంతే! అంతా అభివృద్ధియే! అంతా శ్రేయస్సుదే!



9. ధ్యాన అనుభవాలు అర్థం అయితే అవుతాయి, లేకపోతే లేదు

ధ్యానంలో రక రకాల అనుభవాలు వస్తాయి. ఏదైనా ధృశ్యాలు కనబడతాయి, ఏదైనా శబ్దాలు వినబడతాయి, సుగంధ వాసనలు, దుర్గంధ వాసనలు వస్తాయి, ఎవరో నృత్యించినట్లు అనిపిస్తుంది, లోపల ఏదో పగిలినట్లు లేదా విరిగినట్లు శబ్దాలు వినిపిస్తాయి.

ధ్యానంలో వచ్చే అనుభవాలు అర్థం అయితే అవుతాయి లేక పోతే లేదు. అంతే ! ధ్యాన అనుభవాలు అన్నీ శ్రేయస్కరమే ! అవి ఎలా కనిపించినా, వినిపించినా అంతా లాభమే జరుగుతుంది.

అనవసరంగా ధ్యాన అనుభవాలను విశ్లేషించి దుర్ర పాడు చేసుకోవద్దు. కొంత మంది అయితే సీనియర్ ప్రాణాలు తోడేస్తారు. ఇలా చేయకూడదు మీ అభివృద్ధి ఆగిపోతుంది ఇలా చేస్తే కాబట్టి అంతా శ్రేయస్కరమే అని భావిస్తూ సాధన కొనసాగించాలి

ధ్యాన అనుభవాలు అర్థం అయితే, అవుతాయి లేక పోతే లేదు, వాటి సారాంశం మీ ఆత్మ గ్రహించ వేస్తుంది. ఆ అనుభవ సారాంశానికి అనుగుణంగా మీ జీవితంలో అభివృద్ధి జరుగుతుంది. ఆ అనుభవం మీ ఫీజికల్ కాన్సియస్సు అర్థం కాక పోవచ్చు. అనవసరంగా కంగారుపడి ఇతరులను ఇబ్బందికి గురి చెయ్యకుండా సాధన చేస్తూ ఉండాలి.



10. ధ్యానంలో అనుభవాలు వస్తే వస్తాయి లేకపోతే లేదు

ధ్యానంలో కొంత మందికి ఎక్కువగా అనుభవాలు వస్తుంటాయి. కొంత మంది తక్కువ, ఇంకొంత మందికి అప్పుడప్పుడు, మరి కొంత మందికి అస్సలు రావు. ఇది ఇంతే! అనుభవాలు వస్తే వస్తాయి. లేకపోతే లేదు అంతే! అనుభవాలు వచ్చినంత మాత్రాన గొప్ప అని, రాకకోయినంత మాత్రాన తక్కువ అని భావించరాదు. ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అభివృద్ధి అనేది రక రకాల దశలలో జరుగుతుంది. ఒక్కోసారి అనుభవాలు వస్తాయి, ఒక్కోసారి రావు. ఒక్కో రకంగా, ఒక్కోక్కురికి ఒక్కో విధంగా!

కొంత మంది సాధక మార్పులకు అనుభవాల పిచ్చి ఉంటుంది. ఇది మంచిది కాదు. అనుభవాలు రావాలని కోరుకోవడం మంచిదే కానీ పెచ్చి ఉండ కూడదు. సహజంగా అనుభవాలు అనేవి ఒక రకమైన ఉత్సాహస్థాయి. అయితే అనుభవాలు వస్తేనే ధ్యానం లేకపోతే లేదు అనే భావన సరి కాదు. జరగాల్సింది పరిపూర్ణ. కావాల్సింది అవగాహన. నేను చాలా మందిని చూశాను. వాళ్ళకు చాలా గొప్ప అనుభవాలు వస్తాయి, అవగాహన ఏ మాత్రమూ ఉండదు. కొంత మందికి ఎప్పుడో ఒక అనుభవం వస్తుంటుంది. ఇలాంటి వారికి గొప్ప అవగాహన ఉండడం నేను చూశాను. గొప్ప అనుభవాలు + గొప్ప అవగాహన ఉన్న వారిని చాలా తక్కువ మందిని చూశాను



11. ధ్యాన సాధన ఎందుకు భారంగా, కష్టంగా, విసుగుగా అనిపిస్తుంది?

మనకు సంబంధించిన అశ్రద్ధకరమైన విషయం ఏమిటంటే? "ప్రతి ఒక్కరిలో బాగుపడటం ఇష్టం లేని గుణం ఎంతో కొంత ఉంటుంది" గొప్ప, గొప్ప వాళ్ళలో కూడా చిన్న చిన్న అవలక్షణాల్లాంటివి ఉంటాయి పరమాత్మ స్వరూపుడు డాక్టర్ ట్యూనింగ్ లోకేసాంగ్ రాంపా ఇలా చెప్తాడు - "ఈ భూమి మీద ఉండడానికి ఎంతో కొంత లేక చిన్న చిన్నవి ఒకటి, రెండో అవలక్షణాలు ఉండి తీరాల్సి లేకపోతే వారు భూమి పైన ఉండే అనుమతి ఉండదు" అని. ఏదో ఒక అవలక్షణం చిన్నదైనా లేకపోతే వారు భూమి నుండి పంపియింపబడతారు. ఎందుకంటే భూమి ఒక పాఠశాల, ఒక ప్రయోగశాల, ఒక శిక్షణా కేంద్రం. ఇక్కడ ఉండాలంటే కారణం ఉండాలి. నేర్చుకునే కారణమో లేక నేర్చే కారణమో ఏదో ఒకటి ఉండాలి అని చెప్తాడు. రాంపా! రాంపా మాస్టర్ గారి YOU FOREVER అనే ఇంగ్లీషు గ్రంథం చదివితే ఇలాంటి విషయాల చాలా తెలుస్తాయి. పెద్ద బుక్ ఫాన్లో ఈ పుస్తకం దొరుకుతుంది. దుమిచేసి చదవండి, చదివించండి. చాలా చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

ప్రతి జన్మలోనూ కొన్ని కొన్ని గుణాలస్పృధావాలును, సచ్చలను మార్చుకుంటూ వస్తున్న ఈ క్రమంలో ఏ ఏ గుణాలవైతే మార్పుకోవాలి

అని నిర్ణయించుకున్నామో సరిగ్గా వాటికి వ్యతిరేకమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటూ ఉంటాం ఉదాహరణకు. పిసినారి గుణాన్ని మార్పు కోవడానికి వచ్చిన వాళ్ళకు అన్ని సహాయాలు ఉచితంగా చేసే పరిస్థితులు వస్తూ ఉంటాయి. ఒంటరిగా బ్రతకడం నేర్చుకోవాలని వచ్చిన వాళ్ళకు ఎప్పుడూ ఒంటరితనమే ఎదురవుతూ ఉంటుంది. ఎవరిపైనా ఆధారపడి జీవించ కూడదు. స్వతంత్రంగా జీవించాలి అనే విషయాన్ని నేర్చుకోవడానికి వచ్చిన వాళ్ళకు ఎప్పుడూ సహాయం చేయరు ఎందుకంటే వాళ్ళు స్వతంత్రంగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి కదా !

ఇక ఇప్పుడు అనలు విషయంలోకి వద్దాం. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఎంతో కొంత "బాగుపడటం ఇష్టం లేని గుణం" ఉంటుంది. ఈ గుణం అనేది ఒక ఎనర్జీ(శక్తి). దీని ప్రధాన తత్వమే బాగుపడటానికి వ్యతిరేకం. మనల్ని మనం తాగు చేసుకుందామని ప్రయత్నించినప్పుడల్లా ఇది అడ్డం పడుతుంది. మనలో ఉన్న ఏ సరికాని గుణాన్ని సరిచేయడానికి పూనుకున్నా ఇది అడ్డంకులను సృష్టిస్తూ ఉంటుంది. ఈ విషయం తెలియని వాళ్ళు ఏ జాతక దోషాలో, ఏ గ్రహ, నక్షత్ర, రాశులో అడ్డం పడుతున్నాయి అని అనుకుంటారు. ఏ దేవుడో ఆగ్రహించాడు లేదా ఏ దయ్యమో ఏదో చేసింది అని అపోహ పడి ఏదో ఏదో చేస్తూ ఉంటారు. నిజానికి అడ్డంకులను సృష్టించుకునేది మనకు మనమే. మన లోపల ఉన్న గుణాలే అడ్డంకులను సృష్టిస్తూ ఉంటాయి ఈ విషయాలన్ని సదా ఎదుకోవాలి.

సాధన అంటే పరిచయ. పరిచయ అంటే అభివృద్ధి అంటే హుటిగా చెప్పాలంటే సాధన అంటే అభివృద్ధియే అనగా బాగుపడటమే. మనం

సాధనకు పూనుకోగానే మనలోని "బాగుపడటం ఇష్టంలేని గుణం" మనల్ని కష్టపరుస్తుంది. మనం సాధన చేయడం మొదలు పెట్టగానే దానికి భారంగా, కష్టంగా, విసుగుగా ఉంటుంది. ఈ భావాలతో మనం ఏకమై మనకే ఇవన్నీ కలుగుతున్నాయని అనుకుంటూ ఉంటాం.

సాధన చేస్తున్నప్పుడు ఇలాంటి భావనలు కలగగానే, మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి సాధన అంటే అభివృద్ధి కదా, సాధన చేస్తే నేను బాగుపడతాను కదా మరి ఇలా అనిపిస్తుండేంది అని అనుకోండి. అప్పుడు మీకు వెంటనే గుర్తుకు వచ్చేస్తుంది. మనలోని "బాగుపడటం ఇష్టంలేని గుణం" ఈ భావాలను రిలీజ్ చేస్తుందని మనకు అర్థం అయిపోతుంది. అప్పుడు తక్షణమే ఇలాంటి నెగిటివ్ భావాలతో ఏకం కాకుండా వాటిని పట్టించుకోకుండా ఉంటే మన సాధన సులభం. నరళం, శీఘ్రం సఫలం అయిపోతుంది.

సాధనకు వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలతో ఏకం కావద్దు.



పార్ట్ - 4

ప్రేమే సర్వస్వం

ప్రేమ సర్వస్వం

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర పరంగా మానవుడి అన్ని మానసిక + శారీరక + జీవిత సమస్యలకు ఏకైక మూల కారణం ఆత్మ విజ్ఞానం లేక హావడం !

According to the Spiritual Science, the only root cause for all the psychological + health(physical) + life problems of humans, is Lack of **Self Wisdom** !

మీరు చదివిన చదువో, మీ ప్రతిభా పాటవాలో, మీ తెలివి తేటలో, మీ టాలెంట్లో, మీ డిగ్రీలో, మీ పట్టాలో, మీ మెదల్లో, మీ పాండిత్యమో, మీ అవార్డులో, మీ బిరుదులో, మీరు చేసే ఉద్యోగమో, మీ వృత్తియో, మీ వ్యాపారమో, మీ స్థిర చరాస్తులో, మీ జీవిత భాగస్వామియో, మీ తల్లో, మీ తండ్రో, మీ సంతానమో, మీ కుటుంబ సభ్యులో, మీ బంధు మిత్రులో, ఆస్తిపరుల అందడందలో, మీ బ్యాంక్ బ్యాలన్స్లో, మీ ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లో, మీ పెట్టుబడులో, మీ వంతమో, మీ జాతీ, మీ మతమో, మీ కులమో, మీ గోత్రమో, మీ ఆచార వ్యవహారాలో, మీ సంప్రదాయ సంస్కారాలో, మీ సంస్కృతి ఇవేవి కూడా ఇంకా మరేవైనా కూడా ఇతర వేరేవి ఏవీ కూడా మీకు.....

....జీవితాన్నై ఇవ్వవు ! రక్షణ నివ్వవు !

ఆరోగ్య బళ్ళెర్లను ఇవ్వవు !

శ్రేయస్సులను మరియు అనందాలను ఇవ్వవు !

అక్కర్లం వేస్తూండా !! నమ్మబుద్ధి కావట్టేదా ?? వింతగా ఉందా !!?

ఈ విషయాలను చదివినపుడు మీకెంత నమ్మబుద్ధి కాకపోతే మీకంత ఆత్మ విజ్ఞానం తక్కువగా ఉన్నట్లు ! మీ కింత ఇబ్బంది కలిగితే మీకంత అమావాసం తక్కువగా ఉన్నట్లు ! మీకెంత కోపం వస్తే అంత అనుభవం లేనట్లు ! మీ మీకెంత ఉద్వేగం, ఆయాసం కలిగితే మీకంత అజ్ఞానం ఉన్నట్లు ! మీకెంత ఆవేశం భయం కలిగితే మీకంత మూర్ఖత్వం, జడత్వం ఉన్నట్లు ! ఓ సారి మిమ్మల్ని మీరు చక్క చేసుకోండి. ఇలా ఏమీ జరగకుండా మీరు ఆనందంతో ఆశ్చర్యపోతే మీరు అమావాసా చరలే !! మీకు అసలు విషయం అర్థం అయినట్లే !!

నిజం అప్పుడప్పుడు స్పష్టమౌతే ఉంటుంది మరి !

కానీ ఏం చేస్తాం ? నశ్యం చెప్పక తప్పుడు కదా !

మీకు సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ, సర్వ సకల సమస్త శుభ లాభాలను ఇచ్చేది - ఈ సర్వస్వస్థితి పాలించే, పోషించే మీ లోపల ఉన్న ఆ "మూల చైతన్యం - Super Consciousness" లేక దైవం - God or All That Is లేక మరేదైనా అనండి "ఆ యొక్క మూల చైతన్యమే" మీకు అన్నీ ఇస్తుంది. అంటే ఆ "మూల చైతన్యం" పట్ల మీరెలాంటి భావాన్ని కలిగి ఉన్నారో అన్న విషయం పైననే మొత్తం అంతా ఆధారపడి ఉంది

ఆ "మూల చైతన్యమే" ! ఇంకా మరేమిటో కాదు మరియు చేరువలో కాదు మీకు జీవితాన్ని ఇచ్చేది, ఆరోగ్య లక్షణ్యాలను ఇచ్చేది, శ్రేయస్కరాలను

అనందాలను ఇచ్చేది, రక్షణనిచ్చేది, సర్వ సకల సమస్త శుభ లాభాలను ఇచ్చేది ! ఈ సర్వస్వస్థితి పాలించే, పోషించే ఆ "మూల చైతన్యం" పట్ల మీరెలాంటి భావాన్ని కలిగి ఉన్నారన్న దాని పైన మీ జీవితం, శ్రేయస్కరం, ఆనందం, రక్షణ, సర్వ సకల సమస్త శుభ లాభాలు మొదలైనవన్నీ ఆధారపడి ఉంటాయి.

మీరు ఆ "మూల చైతన్యం" పట్ల సరైన అభిప్రాయం లేక సరైన భావం కలిగి ఉంటే అప్పుడు మీరు "మూల చైతన్యంతో" సరైన సంబంధం కలిగి ఉన్నట్లు లేక్క ! మీరు కలిగి ఉన్న ఆ యొక్క "సరైన సంబంధమే" మీకు జీవితాన్ని + ఆరోగ్య లక్షణ్యాలను + రక్షణ + సర్వ సకల సమస్త శుభ లాభాలను ఇస్తుంది. మీరు మూల చైతన్యంతో "సరైన సంబంధం" ఎంత కలిగి ఉంటే అంత "మేలు" మీకు జరుగుతుంది. ఎంతైతే "సంబంధం సరిగా లేదో" అంతగా మీకు కష్ట సమస్యలు ఉంటాయి.

మీరు మూల చైతన్యంతో కలిగి ఉన్న "సంబంధం" పైన మీ ఇన్ను ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు మూల చైతన్యంతో కలిగి ఉన్న "సంబంధం" - మీ జీవిత భాగస్వామి నుండి, మీ తల్లిదండ్రుల నుండి, మీ సంతానం నుండి, మీ కుటుంబ సభ్యుల నుండి, మీ బంధు మిత్రుల నుండి, మీ చదువు పైన, మీ వృత్తి ఉద్యోగ వ్యాపారాల ద్వారా, మరియు మీ సంపాదన పట్ల మరియు మీ యొక్క ప్రతి దాని చట్ట ప్రతి ఫలిస్తూ ఉంటుంది - అది సరిగా ఉంటే సరిగా, చెడుగా ఉంటే చెడుగా !

మూల చైతన్యంతో మీకు ఉన్న సంబంధం మీ ఆత్మ విజ్ఞానం పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎందుకంటే మీకు ఆత్మ విజ్ఞానం లేనప్పుడు అసలు 'మూల చైతన్యం' అనేది ఒకటి ఉందని తెలియనే తెలియదు

కదా ! ఒక వేళ "మూల చైతన్యం" అనేది ఒకటి ఉందని తెలిపినా అది మీ రోజుకే మీరుగా మీరే అయి ఉందని తెలియక పోతే విషయం చాలా ఘోరంగా అభయోగిస్తుంది. ప్రస్తుతం భూమి పైన నెలకొని ఉన్న పరిస్థితులు చాలా వరకు ఇలా అభయోగించినవే కదా !

మీ రోలను ఉన్న మూల చైతన్యమే మీరు ! మీరే మూల చైతన్యం ! మీ ప్రతిది మూల చైతన్యంతో కలిగి ఉన్న సంబంధం పైన ఆధారపడి ఉంటుంది అని అంటే, మీతో మీరు కలిగి ఉన్న సంబంధం పైన అన్ని విషయాలు ఆధారపడి ఉంటాయని అర్థం ! అంటే మీ పట్ల మీరు ఎలాంటి భావం కలిగి ఉంటే అలాంటి పరిస్థితులు మీ జీవితంలో ఉంటాయి. అంటే "యద్వాచం తద్వచతి" అన్నమాట !

మొత్తానికి ఒకే ఒక అసలు విషయం ఏమిటంటే

"మీ పట్ల మీరు కలిగి ఉన్న భావాల యొక్క

ప్రతిబింబాలే మీ జీవితంలోని మరియు

మీ జీవితంలోని పరిస్థితులు" !

కాబట్టి మీరు మీ పట్ల సరైన, మంచి భావాలు కలిగి ఉన్నప్పుడే మీ జీవితం మరియు మీ జీవితంలోని పరిస్థితులు బాగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు సరైన, మంచి గుణాలను తప్పని సరిగా కలిగి ఉండాలి.

ప్రేమే సర్వస్వం !

ఈ కాన్సెప్ట్‌ను గనక మీరు సరిగ్గా సూటిగా, రోజూ అర్థం చేసుకుంటే అసలు విషయం మీకు అవగాహనలోకి వచ్చినట్లే !

మీ పట్ల మీకు ఉన్న ప్రేమే ఆరోగ్యంగా, ఐశ్వర్యంగా, శ్రేయస్కరాలుగా, ఆనందాలుగా, విజయాలగా, శుభ లాభాలుగా ప్రకటమవుతూ ఉంటుంది. ప్రేమే సర్వస్వం ! మీ పట్ల మీకు ఉన్న ప్రేమే అన్ని శుభ లాభాలుగా మీ శరీరంలో + మీ జీవితంలో ప్రకటమవుతూ ఉంది. మీ పట్ల మీకు ఉన్న ద్వేషం మీ శరీరంలో + మీ జీవితంలో అనారోగ్యాలుగా, కష్ట సస్థానాలుగా ప్రకటించి అవుతూ ఉంది.

కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించు కోవడం అనేది అత్యంత అవశ్యకం ! ఈ సత్యాన్ని మీరు గ్రహించిందే తీరాలి ! అవగాహన చేసుకునియే తీరాలి ! మీ పట్ల మీరు ప్రేమను కలిగి ఉండాలంటే మట్టి మొదట మీరు శాకాహారులుగా మారాలి. శాకాహారులుగా మారడం అంటే ఏదో గుడ్డిగా శాకాహారులుగా మారడం కాదు. లేక ఏదో ఒక శాకాహార కులంలో పుట్టినందు వలన యాంత్రికంగా శాకాహారులుగా ఉండటం కాదు. శాకాహారులుగా ఎందుకు ఉండాలో అవగాహన కలిగి ఉండాలి ఆ తర్వాత మాత్రమే మీ పట్ల మీరు ప్రేమను ప్రకటించుకోగలుగుతారు, అప్పుడు మాత్రమే అది పర్యవ్రాట అవుతుంది. ఎందుకంటే ప్రేమను కలిగి ఉన్న వారు గుడ్డు కాని, మాంసాహారం కాని తినలేరు. అసంభవం. తమను కాము ప్రేమ మూర్ఖులుగా చెప్పుకుంటూ వ్యవహరిస్తున్న వారు ఎంతో మంది మాంసాహారులను చూసినప్పుడు నాకు చాలా ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. వీరు ఏ రకం మనుషులా అని !! కొంత మంది అదృష్టిగా ఎంతో సుకుమారంగా, కోమలంగా, అందంగా ఉంటారు. వీరు రొయ్యలను, పీతలను, మాంసపు కండలను కొరుక్కుని తింటుంటారు....!!!

❖❖ అత్యంత ముఖ్య విషయం ❖❖

ప్రేమగా ఉండాలి అని అంటే ఎలాంటి ప్రేమ ? మనల్ని ప్రేమించే వారిని మనం ప్రేమిస్తాం ఇది సరే ! కాని మనల్ని ద్వేషించే వారిని కూడా మనం ప్రేమతో ఆశీర్వాదించ గలగాలి. మనల్ని అకారణంగా నిందించే వారిని కూడా మనం ప్రేమతో ప్రేమతో ఆశీర్వాదించ గలగాలి మనకు హాని, నష్టం చేసిన వారిని కూడా మనం ప్రేమతో ఆశీర్వాదించ గలగాలి. మన గురించి దుష్ప్రచారం చేసిన చేస్తున్న వారిని కూడా మనం ప్రేమతో ఆశీర్వాదించ గలగాలి. ఇక్కడ ఆశీర్వాదించడం అంటే వారి దగ్గరికి పోయి, వారి నెత్తి మీద చేయి పెట్టి ఆశీర్వాదించమని కాదు, మీ మనసులో వారిని తలుచుకుని అణుమాత్రమైనా కోపం కాని, ద్వేషం కాని తలెత్తకుండా చూసుకుంటూ వారికి మంచి జరగాలి అని ప్రేమగా ఆశీర్వాదించాలి. మన పట్ల ఎవరూ ఎలాంటి భావాలు కలిగి ఉన్నా సరే ! మనం మాత్రం అందరి పట్లా ప్రేమను కలిగి ఉండాలి.

గుర్తుంచుకోండి.....

మన పట్ల సరైన భావం కలిగి లేని వారి పట్ల కూడా మనం ప్రేమను ప్రకటించ కలిగినప్పుడే..... అదే నిజమైన ప్రేమ ! మనకు విద్య మేలు చేసిన, చేస్తున్న వారి పట్ల మనం చూపించేది ప్రేమ కాదు, దాన్ని "ధన్యవాద భావం" అని అంటారు. ప్రేమ అంటే ఏమీ ఆశించనీ, బేషరతుగా ప్రకటించేది అయిన దివ్య భావం !

మీకు పడని వారిని, మీకు నచ్చని వారిని, మీకు హాని చేసిన వారిని, మిమ్మల్ని మోసం చేసిన వారిని, మిమ్మల్ని ఏడిపించిన వారిని, మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టిన వారిని, మిమ్మల్ని అవమానించిన వారిని, మిమ్మల్ని నిందించిన వారిని, మిమ్మల్ని దూషించిన వారిని, మీకు నష్టం కలిగించిన వారిని, మిమ్మల్ని వాడుకుని మిమ్మల్నే బాతులు తిట్టిన వారిని, మీ మీద జాలుంచేసిన వారిని, మీ మీద అధికారం చలాయించి మిమ్మల్ని బానిసలుగా చేసి మీతో అడుకున్న వారిని, మీ సస్పహాయతను అసరగా చేసుకుని మిమ్మల్ని పీడించిన వారిని... ఇలాంటి వారిని గుర్తు చేసుకుని.. వారిని పూర్తిగా క్షమించి, మీకు మంచి జరుగు గాక అని వారిని ప్రేమగా ఆశీర్వాదించండి. ఇదే నిజమైన ప్రేమ ! ఇలాంటి వారిని మీరు నిజంగా, పూర్తిగా క్షమించి, ప్రేమతో ఆశీర్వాదించ గలిగినప్పుడే మీది నిజమైన ప్రేమ అవుతుంది. నేను చెప్పిది ఈ ప్రేమ గురించే !



ఇలా చేసి చూడండి! అద్భుతాలు జరిగి తీరుతాయి మీ శరీరంలో మరియు మీ జీవితంలో ! ఆశ్చర్య పోతారు మీరు ఆ యొక్క ఫలితాలను చూసి ! మీకున్న సర్వ సకల, సమస్త సమస్యలన్నీ కూడా... అని ఇవీ అని కాకుండా, ఏదైనా సరే అన్ని సమస్యలు విచిత్రంగా పరిష్కారం అవుతాయి. మెరుపులు మెరుస్తాయి మీ శరీరంలో + జీవితంలో ! దివ్య వెలుగులలో నిండి పోతుంది మీ శరీరం + జీవితం !

ఈ విధంగా చేసిన తర్వాత..... ఇప్పుడు.....
మాత్రమే మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకుంటే అది ఫలిస్తుంది.

మిమ్మల్ని మీరు గాఢంగా ప్రేమించు కోండి ! అప్పుడు సర్వ
ఫలాలు మీకు సంపాదిస్తాయి !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంతగా మీరు
ఆరోగ్యంగా, ఐశ్వర్యంగా ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంతగా మీరు
గొప్ప వారవుతారు, అంత ఉన్నతంగా మీరు పరిణమిస్తారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత గొప్ప
విశేషంవుతారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత
ఆయుష్షులమైన శ్రేయస్కరాలు మీ వ్యవహారం అవుతాయి !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత మహాత్ములు
అవుతారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంతంతగా మీరు
కోరుకున్నవి మీకు దక్కుతూ ఉంటాయి.

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత స్వచ్ఛంగా
మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత స్వేచ్ఛగా మీరు
ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత సాధికారతతో
విరాజిల్లుతారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత భుక్తి
మయంగా మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత యుక్తి
మయంగా మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత శక్తి మయంగా
మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత రక్తి మయంగా
మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత ముక్తి
మయంగా మీరు ఉంటారు !

పైనలేగా అసలు విషయం విమిటంటే....

ప్రేమే సర్వస్వం !

మిమ్మల్ని మీరు ఎలా ప్రేమించుకోవాలో పేజీ నం. 260 లోని
MTV ప్రేమ ధ్యానంలో వివరించాము



పార్ట్ - 5

ధ్యాన సాధనలు

ధ్యానం చేసే ముందు మీకు వీలైతే

1. గదిని పూర్తిగా శుభ్రం చేయండి.
2. శబ్దాలు రాకుండా కిటికీలు, తలుపులు వేసుకోండి.
3. గదిని పూర్తిగా చీకటిగా చేసుకోండి.
4. ధ్యానానికి ప్రత్యేకించి తయారు చేయబడిన సంగీతం పెట్టుకోండి.
5. చక్కటి సువాసనలను ఇచ్చే అగరుబత్తీలను వెలిగించుకోండి.

మీకు వీలైతేనే చేసుకోండి. లేక పోతే లేదు.
పై వాటికి ధ్యాన ఫలితాలకు సంబంధం లేదు.
అవి కేవలం సాధన ప్రారంభ దశలో ఉన్నవారి
సౌకర్యం కోసం మాత్రమే. అంతే !

1. MTV దైవత్వ సాధన



నేనే దైవం



మానవజాతి విముక్తికి(మోక్షానికి) తమ దివ్యత్వ స్మరణయే సులభ, సరళ, సురక్షిత, ఆత్మత శీఘ్ర, ఖచ్చితమైన మరియు దివ్య మార్గం !

ధ్యానం చేసే విధానం

క్రింద కానీ, గోడకు అనుకుని కానీ, కుర్చీలో కానీ, సోఫాలో కానీ, మంచం పైన కానీ కూర్చోవచ్చు. ఎక్కడ మీకు సౌకర్యంగా ఉంటే అక్కడ, ఎలా మీకు అనుకూలంగా ఉంటే అలా కూర్చోవాలి. సౌకర్యంగా కూర్చోవాలి. మెడ, వెన్నెముక నిలారుగా పెట్టి, శరీరాన్ని బిగపట్టి కూర్చోకూడదు. మీ శరీరం ఎంత అనుకూలమై ఉంటే, ఆ విధంగా కూర్చోండి. భ్రమల

తప్పుకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే, ఆటోమేటిక్ గా మెడ, వెన్నెముక నిలారుగా అయిపోతాయి. శరీరాన్ని పూర్తిగా వదిలి వేయండి. రిలాక్స్ గా శరీరాన్ని వదిలేయాలి. శరీరంలో ఏ భాగం కూడా బిగపట్టి ఉండరాదు. తర్వాత కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, హాయిగా కూర్చోవాలి. మీరు పూర్తిగా సుఖంగా, సౌకర్యంగా, స్థిరంగా ఎక్కువ సేపు కూర్చునే విధంగా కూర్చోవాలి.

ఏ దేవతా స్వరూపాన్ని కాని, ఏ విగ్రహాన్ని కాని, మరేదైనా రూపాన్ని కాని ఊహించరాదు. దేనిని కూడా ఊహించకూడదు. మరే ఇతర జపం కాని, స్మరణ కాని చేయకూడదు.

రెండు కళ్ళు మూసుకుని మీ దృష్టిని నుదిటి మధ్యలో నిలిపి ప్రశాంతంగా, ధీమాగా భావనాతృకంగా "నేనే దైవం" అని గాఢంగా లోపల అనుకుంటూ ఉండాలి. ఇదే దైవత్వ సాధన ! "నేనే దైవం" అనే ఎరుకను అలా కొనసాగిస్తూ ఉండడమే "దైవత్వ సాధన". రిలాక్స్ గా ధ్యానంలో కూర్చుని - నేనే దైవం... నేనే దైవం అని భావనాతృకంగా, గాఢంగా, సంపూర్ణమైన అంగీకారంతో ఒప్పుకుంటూ ఉండాలి. ఇదే దైవత్వ సాధన.



నేనే దైవం

- లేదా -

నేనే మూల చైతన్యం

- లేదా -

నేనే సూపర్ కాన్షియస్

- లేదా -

I am Super Consciousness

- or -

I am God

మీరు పై వాటిలో దేనినైనా ఎంచుకుని
సాధన చేసుకోవచ్చు. అన్నీ ఒకటే.



నేను అని అంటే అహంకారం
ధ్వనిస్తుందని అని అనుకుని పొరపడేరు. దేహ
భావనలో ఉంటే అహంకారం అవుతుంది.
నేనే అంతా... అంతా నేనే... అనే భావనలో
ఉంటే అహంకారం శూన్యం అవుతుంది.
అహంకారం అంటే “నేను సర్వస్వం నుండి
వేరు” అనే భావన. అహం శూన్యం అవగానే
లోపల సరైన, తగిన వాతావరణం ఏర్పడి
దైవత్వం / ఏకత్వం సిద్ధిస్తుంది.





భావనాత్మకంగా మీరు ఈ దైవత్వ సాధన చేసేటప్పుడు శ్వాస లోతుగా మరియు వేగవంతం అవుతుంది. అలా జరగలి. అనాకానే జన్మలలో మీరు సోగ చేసుకుని ఉన్న "సరికాని భావాలు" ఎన్నో మీ లోపల ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా మిమ్మల్ని శ్వాసను "మూలం" నుండి తీసుకోనీకుండా అడ్డం వడుతూ ఉంటాయి. ఈ సరికాని భావాలే మీ శరీరంలో రోగాలుగా, జబ్బులుగా మరియు జీవితంలో కష్టనష్టాలుగా ప్రకటించుకుంటాయి. ఇవి మీలో పాతుకుపోయి ఉంటాయి. వీటిని కూకటి వేళ్ళతో సూక్ష్మ శాస్త్రరంగా నెకిరించి వేసే మలభి మూలాలు కొన్ని ఉన్నాయి వాటిలో అత్యంత శక్తి వంతము, వేగ వంతము మరియు మరణితము అయిన మార్గం చెబుతున్నాము.

శ్వాసను బట్టి భావం - భావాన్ని బట్టి శ్వాస

మీరు శ్వాసచే వద్దలి, మీ భావాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. మీలోని భావానేకాలు మీ శ్వాస క్రియ పైన ప్రభావాన్ని చూపడతాయి. మీరు ఆందోళనతో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, మీరు కోపంగా ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, మీరు విరాళతో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, మీరు కామోద్రేకంతో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, మీ రతి కార్యం అయిపోయిన తర్వాత ఒక రకంగా, మీరు సేమతో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, మీరు ప్రకాంతంగా ఉన్నప్పుడు మరో రకంగా... ఇలా మీ భావాన్ని బట్టి, మీ శ్వాస మారుతూ ఉంటుంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే శ్వాస మరియు భావం రెండూ ఒకేదాని చివరలు. ఈ రెండూ కలిసి ఉంటాయి. ఒక దానిలో మార్పు వస్తే రెండవది కూడా మారుతుంది. శ్వాసలో మార్పు తీసుకు వస్తే భావంలో మార్పు వస్తుంది భావాన్ని మార్చిస్తే శ్వాస మారుతుంది.

మీరు మీ లోపల అనేకానేక భావాలను అణచి ఉంచారు. అవి అన్ని మీ పైన శ్వాస క్రియకు అవరోధం కలిగిస్తూ ఉంటాయి. మీ శ్వాస లోతుగా లేకుండా పైపైనే ఉంటుంది. ఇలా పైపైనే తీసుకునే శ్వాస మీ లోపల ఉన్న సరికాని భావాలను అలానే ఉంచేస్తుంది. పైపైనే శ్వాస తీసుకుంటూ ఉంటే లోపల ఉన్న సరికాని భావాలు విడుదల కావు. మీ లోపల అణచి పెట్టబడి ఉన్న సరికాని భావాలు మీ శ్వాస క్రియను ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఉండేలా నియంత్రిస్తాయి. ఈ రకంగా అవి తమ ఉనికిని క్రాపాడుకుంటూ తమకు అనుగుణమైన పరిస్థితులను అకస్మిత్తు ఉంటాయి. ఆ పరిస్థితుల వలన మనకు పట్ట పగలే, టెలిస్కోప్ లేకుండా చుక్కలపై చక్కగా దర్శనమిస్తూ ఉంటాయి.

లోపల ఉన్న సరికాని భావాలను వదిలించుకోవాలంటే, లోపల ఒక పెద్ద అల్లకల్లోలాన్ని సృష్టించిద్దామి. ఒక సుహా గందరగోళాన్ని సృష్టించాలి. మీరు భావనాత్మకంగా "నేనే దైవం" అని భాగంగా ఫీల్ అయినప్పుడు... మీ శ్వాసలో తీవ్రమైన మార్పు వస్తుంది. మీ శ్వాస లోతుగా, వేగంగా మారుతుంది. ఎప్పుడైతే మీ శ్వాస క్రియలో మార్పు జరిగిందో ఆ క్షణమే మీ లోపల ఉన్న సరికాని భావాలు నిశ్చయమవుతాయి. మీ లోపల ఉన్న సరికాని భావాల పైన ఈ దివ్య భావం ఒక మహా ప్రభంజనంలా పీచి వాటిని చెల్లాచెదురు చేసి, నెకిరించి వేస్తుంది. మీరు వదిలే నిశ్వాసల ద్వారా మరియు మీ శరీరంలోని సంవేదనల ద్వారా, రక రకాలుగా లోపల ఉన్న సరికాని భావాలన్నీ విడుదలై వెళ్ళి పోతూ ఉంటాయి. శ్వాస నింత వేగంగా, లోతుగా అయితే అంత కానివ్వండి. ఆపకండి. మీ పట్ల కాకపోతే ఆపండి. లేక పోతే లేదు, దాన్ని ఆలా కొనసాగిస్తేవ్వండి.

అత్యుచితాన పూరితం కాని భావాలే మన శరీరంలోని మరియు జీవంలోని అన్ని కష్ట నష్టాలకు మూల కారణాలు. వీటిని వదిలి వేస్తే కాని మనం బాగుపడం. అయితే ఈ సరికాని భావాల పట్ల ద్వేషంతో రగిలి పోవద్దు. వాటి పట్ల నిరసన, నిందా భావనలను ప్రకటించడం మానివేయాలి. వాటి పట్ల హాసంగా, సాక్షిగా ఉండాలి మీరు ఈ సాధన చేస్తుంటే ఉండండి. మీలో ఉన్న సరికాని భావాలన్నీ నాటంతట అనే పోతాయి.

నేనే దైవం అనే దిన్య భావన మీ ఊహలకు అందనన్ని కార్యాలను సంభవించ చేస్తుంది. సాధనలో మీరు పూర్తి స్థాయి ఎరుకుతే, మీ సంపూర్ణ దైవస్వంతో మిమ్మల్ని మీరు దైవాలిగా ఒప్పుకోవాలి. గాఢంగా ఫీలవ్వాలి. నిజంగా అనుభూతి చెందాలి. మీ లోపల వ్యతిరేకతలన్నీ ఉంటాయి. ఆ వ్యతిరేకతల్లో నుండి మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా అంగీకరించాలి... అంటే వా లోపల ఉన్న వ్యతిరేకతల్లో నుండి సంపూర్ణంగా నేనే దైవం అని అంగీకరిస్తున్నాను... అని అనుకోవాలి.

మీలో ప్రస్తుతం ఎన్నో వ్యతిరేకతలున్నాయి. అందుకే దైవమే అయి ఉన్న మీరు ఇలా ఉన్నారు మీరు క్రమం తప్పని సాధన చేస్తూ ఉంటే ఒక నాటికి మీ వ్యతిరేకతలన్నీ క్లియర్ అయిపోయి మీరు దైవం అవుతారు.

ఈ దైవత్వ సాధనవే కొంత మంది "ఏకత్వ సాధనగా" పిలిచేస్తే, మరి కొంత మంది "అద్వైత సాధనగా" వ్యవహరిస్తారు ఇంకొంత మంది "బ్రహ్మ సాధన" అని అంటారు కొంత మంది "విద్వితకల్ప సమాధి సాధన", "చరణస్థా సాధన", "పరమాత్మ సాధన", "విర్వాణ సాధన", "మోక్ష సాధన", "సత్య సాధన" అని ఇలా ఎన్నెన్నో రకాలుగా అంటూ ఉంటారు. నేను మాత్రం దీనిని "దైవత్వ సాధన" అని అంటున్నాను.

వేలాది, అక్షలాది జన్మలుగా మీరు, మీలో "మీ దైవత్వాన్ని" కలిగియు ఉన్నారు. మీరెప్పుడూ మీ దైవత్వాన్ని కోల్పోలేదు అది అసంభవం. మీరేం చేసినా మీ దైవత్వాన్ని కోల్పోలేరు. ఈ అనంత సృష్టిలోని ఏ క్షణ కూడా మీ నుండి మీ దైవత్వాన్ని దూరం చేయలేదు, మీరు ఒకప్పుడు, ఇప్పుడు, ఎప్పుడూ దైవాలే ! అందరూ దైవాలే ! అంతా దైవమే !

ఇక్కడ దైవం అని అంటే సర్వతా వ్యాపించి ఉన్న, పరమావృత్తమైన, అత్యున్నతమైన, అత్యుత్తమమైన, పర్యోన్నతమైన, సర్వాకార, నిరాకార, విర్భూత, సర్వగుణ పర బ్రహ్మను, ఆ ఉనికిని, బ్రహ్మాన్ని, పరమాత్మను, సర్వాత్మను, సర్వస్వంలో సర్వం అయిన, సృష్టి సర్వస్వమూ, ఆనంత సృష్టి కేంద్రమూ అయిన, "అన్ని" మూలాలకు "మూలం" అయిన ఆ యొక్క, "మూల చైతన్యం" - "Super Consciousness" అని అర్థం. ఇంకా దానిని ఎన్నెన్నో రకాలుగా అంటూ ఉంటారు. మీరు దానిని సరిగ్గా అనండి - నేను ఇక్కడ "దైవం" అని అంటున్నాను.

దైవాలే అయి ఉన్న మీరు ఇంకా మీ దైవత్వాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోలేదని అంటే కారణం ఏమిటని అనుకుంటున్నారు - కేవలం మీరు ఒక్కొక్క పాపడమే అందుకు గల విత్తక కారణం ! మరి ఎందుకు మీ దైవత్వాన్ని మీరు ఒప్పుకోలేక పోతున్నారు ? అని ప్రశ్నిస్తే మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోలేక పోవటం మరియు మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా ప్రేమను కలిగించే పోవటం. మరో ఇతర కారణాలైనా అన్ని దీని తర్వాతే వస్తాయి.

1 "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు సంపూర్ణంగా క్షమించుకుని, మీ పట్ల మీరు

సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన సేవను కలిగి ఉన్నట్లేనని అర్థం.

2. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు దైవత్వానికి సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా అర్పించుచు ఒప్పుకున్నట్లే!

3. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ "కుండలినీ శక్తి" పట్ల మీరు జాగృతం అయినట్లే మరియు మీ పట్ల మీ "కుండలినీ శక్తి" జాగృతం అయినట్లే! అంటే మీ "కుండలినీ శక్తి" మీకు పూర్తి జాగృత స్థితిలో, పూర్తిగా, సమగ్రంగా అందుబాటులోకి వచ్చినట్లే!

4. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ ఆత్మ యొక్క దివ్య శక్తులన్నింటినీ ఒప్పుకుంటున్నట్లే!

5. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీకు సహజంగానే ఉన్న ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయవంద సౌభాగ్య మోక్షాలను ఒప్పుకున్నట్లే!

6. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు 100%గా, పూర్ణంగా వర్తమావంలో శాశ్వతంగా స్థిరం చేసుకున్నట్లే!

7. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా సౌజాటివ్గా ఒప్పుకున్నట్లే! అంటే మీరు పూర్ణ స్థాయి సౌజాటివ్‌నెస్ ను కలిగి ఉన్నట్లే!

8. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా అనుకూలంగా ఉన్నట్లే!

9. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా ఆమోదాన్ని కలిగి ఉన్నట్లే!

10. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా సహాయ సహకార సమన్వయాలను కలిగి ఉన్నట్లే!

11. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా శ్రీలలి కలిగి ఉన్నట్లే!

12. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన బ్యాలెన్స్ కలిగి ఉన్నట్లే!

13. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా శ్రద్ధ, సమర్థత, అంకిత భావాలను కలిగి ఉన్నట్లే!

14. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు ప్రకటించుకున్న నిదా భావాలను, వివచన భావాలను, అసదాభ భావాలను సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా ఉపసంహరించేసినట్లే!

15. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా మీ వెగటిన్ గతాన్ని శాశ్వతంగా వదిలేసినట్లే!

16. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు అందరినీ సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా క్షమించినట్లే!

17. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా పత్య స్వరూపులుగా ఒప్పుకున్నట్లే!

18. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా ప్రేమ స్వరూపులుగా ఒప్పుకున్నట్లే!

19. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా మహా ఎరుకను కలిగి ఉన్నట్లే!

20. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా అవగాహనను కలిగి ఉన్నట్లే!

21. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా బాధ్యతను కలిగి ఉన్నట్లే!

22. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే

దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా పాపకారకము కలిగి ఉన్నట్లే!

23. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాన్ని అనుకరించి ఉన్నట్లే!

24. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా హక్కును + అధికారాన్ని కలిగి ఉన్నట్లే!

25. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా, అనంతమైన సర్వ శక్తి సామర్థ్యాన్ని అనుకరించి ఉన్నట్లే!

26. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా, పూర్వ ప్రేమతో మీ ఆత్మను ప్రకటించినట్లే!

27. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో భాగంగా మీరు అత్యంత జన్మలను ఎదుర్కొని, అజ్ఞానంతో మీ పట్ల మీరు ప్రకటించుకున్న ఆత్మ అనుష్ఠానం, ఆత్మ తిరిస్కారం, ఆత్మ ద్వేషం, ఆత్మ కోర్కె, ఆత్మ వాణి బాధలను తక్షణమే సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా, శాశ్వతంగా, తీసివేసినట్లే!

28. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు మీ విన్నపాలను సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా వాటిని అనుకరించి ఉన్నట్లే!

29. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, పశుగంగా, దైవాలుగా పరిణామించే సమయం వచ్చేసరికి, మీరు దైవాలుగా భౌతిక శరీరంలో పేలుకునే క్షణం వచ్చేసరికి అర్థం. భౌతిక శరీరంలో దైవంగా అయ్యారని అర్థం. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు దైవాలుగా అయి ఉన్నారనే అర్థం ! "నేనే దైవం" అని అంటే దైవంగా అయినాడమే !

30. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీతో మీరు ఏకమైనట్లే ! మీరు స్వచ్ఛమైనట్లే !

31. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - అందరినీ మరియు అంతటినీ దైవంగా ఒప్పుకున్నట్లే !

32. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - సర్వమూ దివ్యమే, సకలమూ దివ్యమే, సమస్తమూ దివ్యమే అని గ్రహించి అవగాహన చేసుకున్నట్లే !

33. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మళ్ళీతో ఏకత్వాన్ని అంగీకరించినట్లే, ఏకం చెందినట్లే, ఏకం అయినట్లే !

34. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు మీ లోపల ఉన్న సరికాని వాటివన్నింటినీ పూర్తిగా, శాశ్వతంగా క్షణంలో తీసివేసి సత్యం, ప్రేమ, ఎరుక, అవగాహనలను కలిగి ఉన్నట్లే !

35. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సరమ సత్యంగా పరిణామించినట్లే !

36. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు మీ దివ్య తత్వలను ఎరుకతో, పూర్తిగా అందుబాటులోకి తెచ్చుకున్నట్లే !

37. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు మీ దివ్య దృష్టిని పూర్తిగా, శాశ్వతంగా అందుబాటులోకి తెచ్చుకున్నట్లే !

38. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సహస్రార స్థితిలో విరాజిల్లుతూ ఉన్నట్లే !

39. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ యొక్క, అన్ని శక్తి కేంద్రాలను అంటే చక్రాలను ఉత్తేజితం చేసుకున్నట్లే !

40. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ అన్ని శరీరాలను ఉత్తేజితం చేసుకుని, వాటిని పూర్ణావస్థానం చేసుకున్నట్లే !

ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు సహనంతో ఉండాలి సాధనలో కుర్చున్నప్పుడు ఏం పనిచేసినట్లే దానిని విచారి, ఎం కనబడితే దాన్ని చూచాలి. అంతరీ ప్రకృతిని ప్రవహించనివ్వాలి. లోపల ఎన్నెన్నో ఉరుగుకాయి. ఏలాంటి ప్రతిస్పందన చేయకూడదు. శబ్దాలు, మాటలు, నమ్మెలు మొదలైనవి వినిపించే అవకాశం ఉంది. దృశ్యాల విస్తార కనపడే అవకాశం

ఉంది ఏమీ కాదు, భయపడాల్సిన వని లేదు. అంతా శ్రేయస్సురంగా జరుగుతుంది. సాధనలో ఇవన్నీ మామూలే, మీరు మాత్రం ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఉండాలి. ప్రేమభావంతో కూడిన ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి అంతే !

ధ్యానం ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత సేపు చేయాలి ?

మీకు ఎప్పుడు వీలైతే అప్పుడు, మీకు ఎక్కడ వీలైతే అక్కడ ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. దీనికి ప్రత్యేకమైన సమయం, స్థలం అంటూ ఏమీ లేదు. ధ్యానం అనేది ఒక ఆరగింపు లేక గుండ్రం సాధన చేసి ఆ తర్వాత మదిచి మూలకు పెట్టేది కాదు. ధ్యానం అంటే ఎరుక. శాశ్వతమైన ఎరుకతో జీవించడమే ధ్యానం.

ధ్యానం మొత్తం జీవితానికి సంబంధించిన విషయం. ధ్యానం అత్త పరిణామ క్రమానికి సంబంధించిన విషయం. అత్త వికాసం జరిగితేనే జీవన వికాసం జరుగుతుంది మరి ఇది కేవలం ధ్యానం ద్వారానే సాధ్యం.

20 ఏళ్ళ లోపు వాళ్ళు 20 నిమిషాలు సాధన చేయాలి. 20 దాటిన వారు 30 నిమిషాలు, 30 దాటిన వారు గంట చేయాలి. ఏ వయసు వారైనా ఎంత ఎక్కువ చేస్తే అంత సత్వర ఫలితం ! ఎక్కువ సేపు సాధన చేస్తే రాభవే తప్ప వేరే ఏమీ ప్రమాదం లేదు. కాబట్టి అనవసరమైన అపోహలు తొలగించుకుని మీ ఇష్టం వచ్చినంత సేపు, మీకు వీలైనంతగా, హాయిగా సాధన చేసుకోండి.

ధ్యాన సాధన అంటే వరివర్షన - పరివర్షన అంటే అభివృద్ధి. మరి అభివృద్ధి ఎంత సేపట్లో చెందాలనుకుంటున్నార మీరు ? ఎంత ఎక్కువ సమయం సాధన చేస్తే అంత త్వరగా అభివృద్ధి చెందుతారు. అత్త విజ్ఞాన పుష్పకాలను చదివి, అవగాహనతో సాధన చేస్తే హఠాత్ ఫస్ట్గా అభివృద్ధి చెందవచ్చు.

★ మీరు కొత్తగా ఇప్పుడు దైవాలుగా మారేందుకు చేసే ప్రయత్నం కాదని మీరు ఆలోచిస్తే దైవాలే ! దైవాలే అయి ఉన్న మీరు - మిమ్మల్ని మీరు మరిచి పోయారు అంతే ! కేవలం మీరు, మీ సహజమైన దైవత్వాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలి అంతే ! మీరే చేయడం ఉన్నా, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ “నేనే దైవం” అనే స్పృతిని మీరు కలిగి ఉండాలి. సదా, సర్వదా “నేనే దైవం” అనే ఎరుకను మీరు కలిగి ఉండాలి. 24 గంటలూ “నేనే దైవం” అనే ఎరుకతోనే మీరు జీవించే స్థితికి రావాలి. “నేనే దైవం” అనే మీ ఎరుకయే మీ యొక్క సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, నమస్వ కర్మలన్నింటిని దగ్గం చేసేస్తుంది. మీ యొక్క అన్ని రకాల నమస్కలను, బాధలను, కష్ట పక్షాలను, అనారోగ్యాలను, ఇబ్బందులను, దుఃఖాలను, ఆండా ఇతర అన్నింటిని శాశ్వతంగా తొలగిస్తుంది. “నేనే దైవం” అనే ఎరుక మీ పట్ల మీకు ప్రేమను, ఎరుకను, అవగాహనను కలిగించి మిమ్మల్ని సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, నమస్వ దంధనాల్లో నుండి శాశ్వతంగా విముక్తం చేసేస్తుంది. “నేనే దైవం” అనే ఎరుకను కలిగి ఉండటం అని అంటే “నేనే దైవం” అని ఒప్పుకోవటమే ! “నేనే దైవం” అని ఒప్పుకోవటం అంటే “దైవంగా పరిణమించటమే” !

★ సాధనలో కూర్చున్నప్పుడు ఏం వినపడితే దానిని విచారించి కనబడితే దాన్ని ఎలాంటి ప్రతిస్పందన లేకుండా సాక్షిగా చూడాలి

అంతర్ ప్రకృతిని ప్రవహించబడినది. లోపల ఎన్నెన్నో అరుగుతాయి, ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకూడదు శక్తులు, మాటలు, నవ్వులు మొదలైనవి వినిపించే అవకాశం ఉంది. దృశ్యాల వివేచన కనపడే అవకాశం ఉంది. ఏమీ కాదు, భయపడవచ్చిన పని లేదు అంతా శ్రేయస్సుగా జరుగుతుంది. సాధనలో ఇవన్నీ మామూలే. మీరు మాత్రం ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఉండాలి

★ "మనం పదే, పదే దేనినైతే నాక్కి చెబుతామో, మన అంతర్ ప్రపంచం లేక మూల చైతన్యం అది సంభవించేలా చేస్తుంది" - ఒక విశ్వ సిద్ధాంతం, కాబట్టి మనం పైన తెలుసుకోవలసిన దైవత్వ సాధన ద్వారా మనం పదే, పదే "వేసే చైతన్యం" "వేసే చైతన్యం" అని అనుకుంటూ ఉండే, మన లోపల ఉన్న "మూల చైతన్యం(చైతన్యం)" మనల్ని చైతన్యంగా మార్చేస్తుంది. విజంగా, మలభంగా, పరళంగా, శీఘ్రంగా, మరణితంగా మనకు దివ్యత్వాన్ని అందిస్తుంది.

★ ఈ దివ్య సాధన చేస్తూ మీ లోపలికి వెళ్తున్నప్పుడు మీ అంతరంలో సామెతుకొచ్చి ఉన్న నెగటివ్ లెస్సీ అబ్జెక్టివ్ గా పైకి తేలుతాయి. మీ లోపల చైతన్యంలో పూడుకుని ఉన్న నెగటివ్ లెస్సీ అబ్జెక్టివ్ గా జరుగుతుంది పడి పూర్తిగా, కాళ్ళతోనూ వెళ్లి పోతాయి. క్రమం తప్పకుండా మీరు సాధన చేస్తుంటే ఏ నెగటివ్ దాగి ఉండలేదు. అన్నీ వాటంతట అవే బయట పడతాయి. అవి బయట పడినప్పుడు కూడా మీరు మీ సాధన చేస్తూనే ఉండాలి, అవి క్షీరం అయిపోతుంటాయి. మళ్ళీ సాధన కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి.

★ దైవత్వ సాధనలో ఉన్న దివ్య భావాన్ని యథాతథంగా, గాఢంగా ఫీలవ్వాలి మీరు నిజంగానే బ్రష్ అని ఫీల్ అవ్వాలి మహా గాఢంగా, నిజంగా ఫీల్ అవ్వాలి. గుర్తుంచుకోండి - ఈ ఫీల్ అవ్వటంలోనే సాధనా ఫలితం అంతా ఆధారపడి ఉంది. మీరు ఎంత గాఢంగా, నిజంగా ఫీల్ అవుతారు అనే దాని పైనే మొత్తం ఆధారపడి ఉంది మీరు ఎంత ఎమోషనల్ గా ఫీల్ అయితే అంత మంచిది. సాధన లందే ఫీల్ అవటమే ! ఫీల్ అవటం అంటే భావించటం అని అర్థం భావించటం అంటే సంభవించేలా చేయటం అని అర్థం మీరేది భావిస్తారో అది సంభవించి తీరుతుంది. "యద్భావం తద్భవతి" కదా ! ★ ఒక వేళ మీకు ఎలా ఫీల్ అవ్వాలో తెలియటం లేదంటే కంగారు పడకండి. ఈ సాధనను మీరు క్రమం తప్పకుండా చేస్తూంటే ఫీలింగ్స్ అటోమటిక్ గా వచ్చేస్తాయి.

★ మీ లోపల ఉన్న నెగటివ్ నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, గుణాలు మరియు నెగటివ్ ఆలోచనా విధానాలు, ఇవే మన శరీరం + జీవితంలోని సర్వ పకల నమస్త కన్న నష్టాలకు, బంధనాలకు, ఆనారోగ్యాలకు, భయాలకు, ఒత్తిడులకు, బాధలకు, దుఃఖాలకు, సేదరికానికి, అపజయాలకు మూల కారణాలు. సాధన చేసే ముందు మీరు వేటిని పూర్తిగా, నిజంగా వదిలి వేసేందుకు సిద్ధ పడాలి. కేవలం మీరు నిజంగా సిద్ధ పడాలి. కేవలం మీరు నిజంగా సిద్ధపడితే చాలు. వాటిని మీలో నుండి పూర్తిగా, శాశ్వతంగా తీసివేసే పని "మూల చైతన్యం" చూసుకుంటుంది

ఈ దైవత్వ సాధనను ఎంత సేపు పీల్చితే అంత సేపు సాధన చేయండి. అనేకానేక జన్మలలో ఎంతో చిత్తును పోగు చేసుకుని ఉంటారు ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న అన్ని రకాల కష్ట సమస్యలకు, అన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు ఆ చెత్తే కారణం. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తుంటే అంతా సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా క్లియర్ అయిపోతుంది.

మీ జీవితాన్ని మీరు అనుకుంటున్న దాని కంటే గొప్పగా ఎంజాయ్ చేయాలనుకుంటే సాధన చేయాలి. ఎవరి కోసం మరి ?!

★ కాళ్ళు చేతులు అడుతున్నప్పుడు, నమయం ఉన్నప్పుడు, వనక సాకర్లూ ఉన్నట్లుండు సాధన చేయకుంటే మిమ్మల్ని మీరు రక్షించకున్నా వారపుతారు. కర్మ ముంచుకొచ్చి ఏదైనా జరిగి మూడితే... అప్పుడు చింతిస్తే ఏం లాభం ? దీమం ఉన్నప్పుడే ఇల్లు చక్క బెట్టుకోండి.

పీలైన వాళ్ళు గంట లేదా రెండు గంటలు లేదా మూడు గంటల చొప్పున రోజు సాధన చేసుకోవచ్చు. ఇలా రోజుకు 3 గంటల చొప్పున క్రమం తప్పకుండా, వరుసగా 50 రోజులు సాధన చేస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి. రోజుకు 3 గంటల చొప్పున క్రమం తప్పకుండా, వరుసగా 100 రోజులు సాధన చేస్తే అమాఘమైన, అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి.

జన్మలు, జన్మలు వృధా చేస్తారు. ఓ 100 రోజులు

సాధన చేసి శరీరానికి + జీవితానికి బాగు

చేసుకుంటే పొందేదేముంది ?!

కళ్ళు మూసుకుని ఉన్న మీరు మీ సుదుటి మధ్య భాగంలో మీ దృష్టిని నిలిపి నేనే దేవాన్ని అనే భావాన్ని గాఢంగా, ఎరుకతో అనుభవించాలి నిజంగా ఫీలవ్వాలి. నేనే దైవం అన్న భావాన్ని 100%గా అనుమతిస్తూ, ప్రగాఢంగా అనుభవించాలి యాంత్రికత అప్పులు పెడి రాదు ! ఎంత ఎక్కువ నమయం సాధన చేస్తే అంత మందిరి. ఫలితాలు త్వరగా రావాలని కోరుకుంటున్న వారు ఎక్కువ నమయం సాధన చేయాలి మరి !

ఈ దైవత్వ సాధన వలన ఏం జరుగుతుందంటే ?

ఈ దైవత్వ సాధన మీ పట్ల మీకు ఉన్న అపరాధ భావనలను శాశ్వతంగా, పూర్తిగా తీసివేస్తుంది. ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న అనారోగ్యాలన్నింటికీ మరియు కష్ట సమస్యలన్నింటికీ మీ పట్ల మీకు ఉన్న అపరాధ భావనలే మూల కారణం. అపరాధ భావన(Guilt) అంటే నేర భావన అంటే పాపం అనే భావన ఇదే. ఈ భావనయే మిమ్మల్ని మీరు నేరస్థులుగా, పాపియుగా భావించజేసి - మీ చేత, మీకే శిక్షలు విధించుకునేలా చేస్తుంది. ఈ అపరాధ భావనలు పూర్తిగా అంతరించి పోయేంత వరకు మీ కష్టాలు తొలగిపోవు. మీరే సాధన చేసినా అది ఫలించదు. కాబట్టి ఈ అపరాధ భావనలను ముందు తీసివేస్తుంది ఈ దివ్య సాధన వలన మీ పట్ల మీకు "తర్ల నమర్చబడి అంకిత" భావాలు ఏర్పడుతాయి. దీని వలన మీరు చేస్తున్న సాధనను సులభంగా, వెంటనే సిద్ధిస్తుంది మీరు ఎక్కువకుడైనా ఇరుక్కుని ఉన్నారో, ఎక్కువకుడైనా బంధించబడి ఉన్నారో మీకు తెలియనే తెలియదు. అన్ని బంధనాలలో నుండి వెంటనే ముక్తిని కలుగజేస్తుంది. మీరు చేసే సాధన మీకు వెంటేలా చేస్తుంది.

కాలము దూరము - Time and Space అనే భావనలను అధిగమించి అనుభవమైన క్షణాలలో సౌందర్యగర్భి సానుకూల "అంతర్ వాతావరణాన్ని" + "బాహ్య వాతావరణాన్ని" సృష్టిస్తుంది గతం నుండి సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా, శాశ్వతంగా విడుదల చేస్తుంది

ఒక్కో "కర్తావ్యార్థమైన అంకిత వైశి అనుభవం ఉన్నప్పుడు ఫలితాలు వెనువేటునే అనుభవిస్తాయి. ఒక్క క్షణం కోసం అయినా అంకిత వైశి కుదిరిందంటే ఎన్న జన్మల వంచితం (కర్మ) కలిగి పోతుంది. సమర్థంగా భావంతో మన్న గతం నుండి పూర్తిగా విముక్తుడవైపోతాడు". ఈ దివ్య సాధన మిమ్మల్ని మీ గతం నుండి ఒక్క సారిగా విముక్తం చేసేసి మిమ్మల్ని వర్తమానంలో ఉంచి, మిమ్మల్ని సృష్టి కేంద్రంతో అనుసంధానం చేస్తుంది. ఇది ఎలా జరుగుతుందంటే సృష్టి ఎల్లప్పుడూ వర్తమానంలో ప్రవహించి అయి ఉంటుంది కాబట్టి 'మీరు వర్తమానంలో ఉన్నప్పుడు సృష్టి కేంద్రం నుండి మీకు సర్వ అవగాహన, సకల శక్తి యొక్క మీకు ప్రసారం అవుతూ ఉంటాయి సాధారణంగా మీరప్పుడూ వర్తమానంలో ఉండరు. కంటిన్యూయింగ్, ఎడతెగని ఎదురుగా (సర్వమానంలో), మీరు గతక 48 నిమిషాలు ఉంటే జ్ఞానోదయం (విజ్ఞానం) సాధించి ఉంటూ ఈ సృష్టిలో ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని ఆనందం అని మహాపీరుడు ప్రకటించాడు. ఈ సాధన మిమ్మల్ని వర్తమానంలోకి తెచ్చి, మిమ్మల్ని వర్తమానంలో ఉంచేస్తుంది.

ఈ దైవత్వ సాధన మీ యొక్క సరి కాని నమ్మకాల వ్యవస్థను - Belief System ను మొత్తం ఒక్క సారిగా సరి చేస్తుంది. మీలో ఎన్న సగిరిన నమ్మకాలు, నెగెటివ్ అభిప్రాయాలు, నెగెటివ్ గుణాలు, నెగెటివ్ అలోచనా విధానాలు ఉంటాయి. వీటన్నింటిని కలిపి నమ్మకాల వ్యవస్థ -

Belief System అని అనవచ్చు, అన్నీ ఒకే కోవలోకి వస్తాయి ఇవి మీ శరీరాన్ని + మీ జీవితాన్ని అష్ట కష్టాల పాలు చేసి మిమ్మల్ని సర్వ రూపకను గురి చేస్తుంటాయి. ఇవి మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ బాగు పడవీయవు. వీటన్నింటిని వాటి మూలాలతో సహా శాశ్వతంగా ఈ సాధన తీసివేస్తుంది మీలో ఉన్న సర్వ సకల సమస్త నెగెటివ్ లిన్నింటిని, మీకే తెలియకుండా మీ లోపల ఉంటూ మిమ్మల్ని నాశనం చేస్తున్న మీ లోపాలను ఈ దైవత్వ సాధన పూర్తిగా, శాశ్వతంగా తీసివేస్తుంది. మిమ్మల్ని శాశ్వత రీతిలో అభివృద్ధి పథంలో ఉంచేస్తుంది. ఈ దైవత్వ సాధన వలన అయిష్టను, ఆరోగ్యాన్ని, జ్యోత్స్యాలను సొంది, మీ అన్ని కోరికలను తీర్చుకుని, అన్ని విషయాలను సాధించి, సకల సౌఖ్యాన్ని సాధించుకుంటారు.

ఈ దైవత్వ సాధన మీలో తిష్ట చేసుకుని ఉన్న ఆత్మ ద్వేషం (Self Hatred), ఆత్మ క్రోధం (Self Wrath), అత్త అయిష్టం (Self Dislike), ఆత్మ నాశనం (Self Destruction), అత్త తిరస్కారం (Self Rejection) లను, ఇంకా సరి కాని వాటిని అన్నింటిని ఒకేసారి తక్షణమే పూర్తిగా, శాశ్వతంగా తీసివేసి మీలోని అనంతమైన ఆత్మ ప్రేమను, ఏకత్వాన్ని పునః ప్రతిష్ఠించజేస్తుంది. మీకు తెలియకుండా, మీలో ఉన్న ఆత్మ ద్వేషం, క్రోధం, అయిష్టత, నాశనం, తిరస్కారాలే అన్ని రోగాలకు అన్ని సమస్యలకు, అన్ని బంధనాలకు, అన్ని అవజ్ఞాలకు మూల కారణాలు వీటికి మూలం ఆత్మ విజ్ఞానం లేకపోవడం

ఈ దైవత్వ సాధన మీలో ఉన్న అయోమయాన్ని, మీలో ఉన్న జడత్వాన్ని తీసివేస్తుంది. మీకు కొరకుడు పడకుండా మిమ్మల్ని వేగవంతమైన సమస్యలన్నింటిని శాశ్వతంగా పరిష్కరించేస్తుంది. మిమ్మల్ని ప్రకృతిని చేసే సృష్టిని చేసేస్తుంది మీరు సంపూర్ణమైన, మహా పరిపూర్ణమైన.

శాశ్వతమైన ఆలోచనతో విరాజిల్లేలా చేస్తుంది. "నేను బాగున్నాను అనే భావనను ఆలోచించండి" ! ఈ సాధన నేను బాగుండడమే కాదు దివ్యంగా ఉన్నాను అనే భావనను కలుగజేసి మీ భౌతిక దేహాన్ని దివ్య దేహంగా మారుస్తుంది. ఈ దివ్య సాధన వలన మీలో ఆత్మానందం జనిస్తుంది. ఆత్మానందం మీలో ఒక్కసారి జాగృతం అయిందంటే అది బ్రహ్మానందానికి అంటే యాక్షాన్ కి దారి తీస్తుంది. ఇక మీ శరీరంలో, జీవితంలో ఏ సమస్యలు ఉండవు. ఎన్నటికీ రాతేవు. ఆనందం అనేది జీవకక్షికి జీవం అనందుం అనేది అన్ని కష్ట నష్టాల నుండి మిమ్మల్ని సర్దుదా రక్షించే ఒక దివ్య రక్షా కవచం.

ఈ దైవత్వ సాధన మీ దేహానికి ఉన్న దివ్య శక్తి సామర్థ్యాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఎలాంటి భౌతిక ఆహారం తీసుకోక పోయినా కొన్ని వేల సంవత్సరాల నిత్య సూతనంగా, యువనంగా, శక్తివంతంగా మనగడ సాగించే విధమైన శక్తి సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటుంది మీ భౌతిక దేహం. ఎలాంటి వాతావరణ పరిస్థితులైనా తట్టుకుంటూ, ఎలా అంటే అలా మారిపోగల సర్వ సౌఖ్యాలను, సౌలభ్యాలను కలిగి ఉన్నది మీ భౌతిక శరీరం. పుష్కలంగా ఆజ్ఞానంలో నెగిటివ్ భావాలను రిలీజ్ చేస్తూ ఉన్నందున, మాంసాహారంతో కలుషితం చేసినందున ఎంతో దివ్యమైనది, అమరమైనది అయిన మీ దేహం ఓ మాంసపు ముద్దలా తయారైంది. మీరు మీ దేహాన్ని నిజంగా నయం చేయాలనుకుంటే ఈ సాధన చేయండి. మీ దేహం మళ్ళీ తన పూర్వ దివ్య అమర వైభవాన్ని నశింపజేసుకుంటుంది.

ఈ దివ్య సాధన వలన మీ యొక్క సహజ దివ్య రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఉత్తేజితం అవుతుంది. ఎంతో మట్టిమీస రోగ నిరోధక వ్యవస్థను మీ ఆజ్ఞానంతో మీరే చూస్తున్నారని చెప్పవచ్చు. ఆసులు, రోగం అంటే ఎమిటో

తెలుసా మీకు ?! తలనొప్పి నుండి క్యాన్సర్, ఎయిడ్ వరకు ఉన్న రోగాలు అంటే ఏమిటి? తెలుసా మీకు ?! ఆత్మ విజ్ఞాన పూరితం కాని స్వభావాల్లే. సమకాలే రోగాలుగా భౌతిక శరీరంలో ప్రకటించుకుంటాయి. ఆత్మ విజ్ఞాన పూరితం కాని ఆలోచనా విధానాలే శరీరంలోని జీవితంలోని అన్ని కష్ట నష్టాలకు మూలకారణాలు. నూటిగా చెప్పేందుంటే ఆత్మ విజ్ఞానం లేక హాపిమీ సర్దు, సకల, సమస్త కష్ట నష్టాలకు మూలం. అజ్ఞానమే అన్ని రోగాలకు మరియు బాధలకు మూలం ఈ దైవత్వ సాధన వలన మీకున్న అనారోగ్యాలన్నీ శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి ఈ సాధన వలన మీరు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండడమే కాకుండా, మీలో సహజంగా ఉన్న మహా పటిష్ఠమైన రోగ నిరోధక శక్తి శాశ్వత రీతిలో ఉత్తేజితమవుతుంది.

ఈ దైవత్వ సాధన మీలో దాగి ఉన్న ఆయురారోగ్య వ్యవస్థలను ఉత్తేజితం చేసి మీచేత అనుభవించ చేస్తుంది. ఆకాల మరణం బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. మీకై మీరు పెట్టుకున్న మరణ శాసనాలను, శాపాలను, భావాలను తీసి వేస్తుంది. కర్మ వశాత్ అనుభవించాల్సిన మరణాన్ని తీసి వేస్తుంది. ప్రాణ గండాలను తీసి వేసి, అవి రాకుండా చేస్తుంది.

ఈ దివ్య సాధన గొప్ప జీవితాన్ని, మహా విజయాలను, ఉన్నతమైన సత్కారాలను, ఉత్తమమైన సన్మానాలను, గొప్ప గౌరవ మర్యాదలను, ఘనమైన పేరు ప్రతిష్ఠలను, చెల్లుబాటుయ్యే చాలా గొప్ప పలుకుబడిని, ఆపారమైన సంపదలను, అద్భుతమైన అనందాలను, మహోన్నతాలను మీ చేత అనుభవించ చేస్తుంది.

ఈ దివ్య సాధన మిమ్మల్ని సర్వదా సంరక్షిస్తూ, మిమ్మల్ని పూర్తిగా

మీకు అనుకూలంగా మార్చేస్తుంది. అంతటిని + అన్నింటినీ + అందరినీ మీకు పూర్తి అనుకూలంగా మారుస్తూ, మీ చేత నదా, నర్నదా మహా విజయాలను అనుభవించు చేస్తూ, మీపూర్తి శాశ్వతంగా మహా విశేషాలుగానే ఉంచేస్తుంది. మీ లక్ష్యాలు, మీ కోరికలు, మీ ఆశయాలు, మీ ఆశలు అన్నీ అనుకున్నవి అనుకున్నట్లుగా అత్యంత సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా, ఆశ్చర్యకరంగా, శ్రేయస్కరంగా నేరవేరుతూ ఉంటాయి.

ఈ దైవత్వ సాధన వలన మీ అత్య శక్తులు అన్నీ ఉత్తేజితమై మీ అందుబాటులోకి వస్తాయి ఈ దైవత్వ సాధన మీరు మీ మూల చైతన్యం వల్ల ఏర్పరుచుకున్న నరి కాని అభిప్రాయాలను, నమ్మకాలను మొత్తం ఒకే సారి తీసి వేసి అనంతమైన మూల చైతన్య శక్తితో మిమ్మల్ని శాశ్వతంగా అనువంధానం చేస్తుంది. ఈ దైవత్వ సాధన వలన మీరు, మీ యొక్క అనంత మూల చైతన్య శక్తిని సంపూర్ణంగా వినియోగించుకునే అవగాహన, శక్తి సామర్థ్యాలను పొందుతారు నిజంగా, శాశ్వతంగా ! ఈ దైవత్వ సాధన వలన వేసే అనంత మూల చైతన్యం అనే ఎరుక నిద్రించి, ఏకత్వాన్ని పొంది సాక్షాత్ మూల చైతన్య స్వరూపులుగానే పరిణమిస్తారు.

ఈ దైవత్వ సాధన వలన అనంతమైన దివ్య శక్తులు మీలో ఉద్భవిస్తాయి మీరు ఆరాధించే దేవుళ్ళు అవడే వారు ఏమీలే చేసారో, చేయగలుగుతారో అవన్నీ మీరూ చేయగలుగుతారు. సాక్షాత్ దైవాల్లో కూ మీరు !

ఈ దివ్య సాధనను గాఢంగా, భావనాత్మకంగా మీ మనసులో చేయాలి. అలా ప్రకాంతంగా, భీమాగా కూర్చుని ఇక లోపల జరిగే వాటిని ఎరుకతో, సాక్షిగా చూస్తుండాలి. ఏ ఎరుక, ఏ అవగాహన, ఏ కుంట్రలింగ్ తెలిసింది అయితే ఆ యొక్క అనంత దివ్య శక్తుల మీ పొందుదానికి

అవసరమో అవన్నీ లోపల రెడీమెడ్గా ఉంటాయి మనం అనుమతించి ఎంత మాత్రాన అవి మన అందుబాటులోకి రావడం మొదలు పెడతాయి మన లోపల ఉన్న మన మూల చైతన్యం, లోపల అవసరమైన అన్ని రకాల మార్పులను, సెటింగ్స్ గ్లోసు, క్లీయరెన్సులను చేసి అనంత దివ్య శక్తులను మనకు సులభంగా, సురక్షితంగా, శీఘ్రంగా, పూర్తిగా అందుబాటులోకి తెచ్చి ఉంచుతుంది. ఇక అప్పుడు మనం అవసరమైనప్పుడల్లా వాడుకుంటూ మనకు + సృష్టికి ఎంతో శ్రేయస్కూర్ని కలుగజేయవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరు తాము సహజంగా కలిగి ఉన్న అనంత దివ్య శక్తులను పొంది తీరాలి ! అందరికీ ప్రేరణను ఇవ్వాలి !

ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలుగా చెలామణి అయ్యే అనేకానేక పుస్తకాల్లో చాలా నరకు నరి అయినవి లేవు. వాటిలో చాలా మటుకు మూఢ మతాధికారుల పచ్చి స్వాధ్య పూరిత కల్పనలే ఉన్నాయి తప్పు అసలు విషయం లేదు, అవి జనాలను ఎల్లప్పుడీ బంధింబాగానే ఉంటే మహా భయంకర బోధనా ఉప్పులతో కూడుకుని ఉన్నవి. ఇక కథల్లో, నవల్లలో, సినిమాల్లో శక్తులను పొందాలంటే ఏమేమో రాస్తారు, చూపిస్తారు వాళ్ళు దివ్యపారం కదా ! వ్యాపారం కోసం ఏమేమో చేయాలి వస్తుంది వాళ్ళు రానని, చూపించిన విషయాలను వదిలేయండి. ఇక్కడ నేను చెప్పిన సాధనను పూర్తి శ్రద్ధతో, నమ్రుణతో అవగాహనతో చేస్తే అనంత దివ్య శక్తులను పొందవచ్చు ! ఆత్మ విజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుని, ఆత్మ విజ్ఞాన మాత్రాలను నిజ జీవితంలో యథాతథంగా ఆచరిస్తూ ఉంటే, సాధన చేస్తూ ఉంటే మీరు మీ యొక్క అనంత దివ్య శక్తులను ఖచ్చితంగా పొంది తీరుతారు. ఇది వత్సం !

మీకు అవంతి దివ్య శక్తుల గురించి చాలా తప్పుడు భోధనలు జరిగాయి. పూర్వం నాటికి నూరు శాతం తప్పుడు నమానారం మానవులకు అందించబడింది. సాక్షాత్తు మూల చైతన్య స్వరూపుడైన మానవుడు అత్యంత, నిస్సహాయంగా, దీనంగా ఉండడానికి కారణం అత్య విజ్ఞాన లోపమే! మీరు "దివ్యులు" కారు అన్న భోధనలను మొత్తానికి ముక్తం మూలు కట్టి ఒకేసారి విసిరి పారేయండి. మీరు "అశక్తులు" అన్న మూర్ఖులు భోధనలను అత్య విజ్ఞానాగ్నిలో దగ్ధం చేసివేయండి. మీరు కేవలం మనుషులు. దేవుడెక్కడో ఉంటాడు ఆయన దయ మీదనే మీ బ్రతుకు ఆధారపడి ఉంది అనే అజ్ఞానపు భోధనలను ధ్యానాగ్నిలో భస్మం చేయండి. తెలుసుకోండి మీరే దైవాలు! అహం బ్రహ్మాస్మి! సాక్షాత్ మూల చైతన్యమే మీరు! మీ సహజ, నిజ తత్వమే మూల చైతన్యం!

సాధన పూర్తి కాగానే మళ్ళీ విస్మృతిలో పడి పోవచ్చు. నిరంతరం ఎరుకను ప్రాప్తేనే చేయాలి. ఇలా నిరంతరంగా ఎరుకలో ఉండేందుకే ఈ సాధన. కూర్చొని చేసే సాధన గ్రౌండ్లో కారు నేర్చు కోవటం లాంటిది. మీరు గ్రౌండ్లో ఎందుకు నేర్చుకుంటున్నారో? బయట నడపడానికే కూడా! ఇలాగే కచ్చితో కూర్చొని చేసే సాధన నిత్య జీవితంలో, నిరంతరంగా ఎరుకలో ఉండేందుకేనని గ్రహించాలి. అయితే ప్రారంభ దశలో కూర్చొని చేసే సాధన మీకు గ్రౌండ్ లాంటిది అవుతుంది. మీరు బాగా అడ్వాన్స్డ్ స్థాయికి వెళ్ళినప్పుడు ఇదే సాధన మీకు గ్యూరేజ్లా అవుతుంది. అప్పుడు మీరు కూర్చోనే మిమ్మల్ని మీరు ఒపెర్ చేసుకోవచ్చు. సాధన కూర్చొని చేయాలి, నిత్య జీవితంలో కూడా సాధనలో ఉండాలి. సాధన జీవితపు పోవాలి. సాధన అంటే ఎరుకతో ఉండటమే కూడా!

హోయగా ధ్యానంలో కూర్చొండి. 100% చైతన్య స్థితిలో.

ఎరుకతో ఉండాలి. సాక్షిగా ఉండాలి. సాక్షిగా ఉండటం అంటే ఎలాంటి ప్రతిస్పందనను చేయక పోవటం. అయితే ఎరుకతో ఉన్నప్పుడే సాక్షిత్వం వస్తుంది. ఎరుకతో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే మీరు సాక్షిగా ఉండగలుగుతారు. మీలో ఉన్న ఆందోళనలు మీని కాపు అని గుర్తించండి. కానీపు అన్న మర్చిపోండి. ప్రశాంతంగా ఉండండి. అక్షోధకరంగా ఉండండి సాధన పట్ల ప్రేమను కలిగి ఉండండి

లోపల ఏదైనా కనబడవచ్చు, ఏదైనా వినబడవచ్చు, ఏదో జడగుతున్నట్లు అనిపించవచ్చు మీరు ప్రమాదంలో ఉన్నట్లు అనిపించవచ్చు లేదా మీరు పడిపోతున్నట్లు అనిపించవచ్చు లేదా వానానాలు కనపడవచ్చు లేదా బ్రాఫిక్ కనపడవచ్చు లేదా వింత ఆకారాలు కనపడవచ్చు - ఏం కనపడినా, ఏం వినపడినా మీరు మాత్రం ఎరుకతో, సాక్షిగా, ప్రతి స్పందించకుండా ఉండాలి. ఎలాంటి ప్రతిక్రియ చేయకూడదు. కేవలం అలా, జరిగే దానిని చూస్తూ ఉండాలి. ప్రేమగా ఎరుకతో సాక్షిగా జరిగే వాటిని గమనిస్తూ ఉండాలి.

మీ సాధనను మీరు చేస్తూనే ఉండాలి.

★ ఎల్లప్పుడూ నేనే దైవం అనే ఎరుకను కలిగి ఉండాలి.

ఎల్లప్పుడూ వర్తమానంలో ఉండాలి. ఈ క్షణంలోనే ఉండాలి. అవసరమైనప్పుడు అవసరమైనంత మాత్రమే గతంలోకి, భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళి, మళ్ళీ వెంటనే వర్తమానంలోకి రావాలి. ఈ క్షణం, ఈ శ్వాసలో ఉండాలి. మీరు వర్తమానంలో ఉన్నప్పుడు స్పృశి కేంద్రంతో అనుసంధానింపబడి ఉంటారు. ఈ విధంగా

సేమగా, ఎరుకతో సాక్షిగా వర్తమానంలో ఉంటూ ఉండండి - చాలు ఎప్పుడో మీరు ఊహించని క్షణంలో అనవచ్చుంగా "మీ నిజత్వమైన దివ్యత్వంలో" మేలుకుంటారు. ఇదంతా ఒక్క క్షణంలోనే జరిగి సోతుంది.

దైవత్వం కోసం ఆందోళన వద్దు

మీరు బాగా గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే, మీ నిజతత్వమైన దైవత్వం గురించి ఆందోళన చెందవద్దు. ఎప్పుడైనా సరే మీకు ఈ ఆందోళన కదిగిందే అని అంటే ఎరుకతో ఆ యొక్క ఆందోళనను సాక్షిగా గమనించండి. అది మీ అహం విడుదల చేస్తున్న ఆందోళన ! మిమ్మల్ని తప్పుదారి పట్టిందానికి వస్తున్న ఆందోళన. మీరు ఎరుకతో లేకపోతే మీరు దానితో ఏకమై ఏదోదో చేసేస్తారు. చూసే వారికి, మీకు విజయం అది మంచి పని లాగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే దైవత్వం కోసం అరాటం కదా ! కరెక్ట్ అని అనిపిస్తుంది. వాస్తవానికి అది కరెక్ట్ కాదు. ఎందుకంటే విజానికి మీరు దివ్యతలే కదా ! దివ్యతలే అయి ఉన్న మీరు దివ్యత్వం గురించిన ఆందోళన ఎందుకు ? ఉదాహరణకు మీరు స్త్రీ అనుకోండి, మీ స్త్రీత్వం గురించి మీరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం ఉందా ?! ఒక వేళ మీరు పురుషుడే అని అనుకోండి, అప్పుడు మీరు మీ పురుషత్వం గురించి ఆందోళన పడవల్సిన అవసరం ఏమింది ?! మీ సహజ తత్వం గురించి ఆందోళన పడాల్సిన అవసరమే లేదు కదా ! ఇలాగే "దివ్యత్వం" అనేది మీ నిజ తత్వం ! "దివ్యత్వం" సహజ

ంట్టం ! మీరేం చేసినా మీ దివ్యత్వాన్ని పోగొట్టుకోలేరు. అది అనుభవం ! కాబట్టి మీ దివ్యత్వం గురించి ఆందోళన చెందవద్దు. ఆందోళన మొక్క మూలాన్ని కనుక్కోండి. భారతీయుల అయి ఉన్న మిమ్మల్ని మళ్ళీ భారతీయులుగా మారండి అంటే ఎవరూ ముందు చూడకుండా భారతీయులు కావడం ఎలా ? అని ఆందోళన చెందుతూ భారతీయులుగా మారడానికి ఏమేమో చేస్తే, ఎలా ఉంటుంది ? మీరు కొత్తగా భారతీయులుగా మారాల్సిన అవసరం లేదు, మీరు ఆలోచింపజేసే భారతీయులేనని గుర్తుస్తే సరిపోతుంది కదా ! ఇదే విధంగా, మీరు కొత్తగా దివ్యులుగా మారాల్సిన అవసరం లేదు. కేవలం మీరు ఆలోచింపజేసే సర్వస్వ సరిపోతుంది.

సాధన చేస్తూ ఉన్నప్పుడు, ఏదైనా అనుభవాలు వచ్చినప్పుడు ఎలాంటి ప్రతిస్పందన చేయకుండా జరిగేవన్నీ శ్రేయస్కరాలే అని గ్రహించి సాక్షిగా ఉండాలి. అంతే ! ప్రేమగా ఉండండి. ఎరుకతో ఉండండి సాక్షిగా ఉండండి. వర్తమానంలో ఉండండి - చాలు ! ఇలా మీరు ఉంటున్నప్పుడు ఏదో ఒక క్షణంలో దైవమే అయి ఉన్న మీరు దైవంలో దైవంలా మేలుకుంటారు. ఒకే క్షణంలో మీ చైతన్యం తన నిజ తత్వాన్ని సింపుల్ గా గ్రహిస్తుంది. తనను తాను తిరిగి గుర్తు చేసుకుంటుంది. విస్మయం నష్టం మారుతుంది, అంతే !

మీరు ఈ కథల ద్వారా ఈ విధమైన సాధనలో ఉంటే కచ్చితం సహజంగా భావించి, శ్రీమంగా మీ నిజ తత్వమే దివ్యత్వం మీ సహజ సాక్షింపుకుంటారు.

సాధన చెయ్యండి ! అనంత దివ్య శక్తి

స్వరూపులుగా విరాజిల్లండి !!

All The Best !

☼ మీరు కొత్తగా ఇప్పుడు దైవాలుగా మారేందుకు తేసే ప్రయత్నం కాదిది. మీరు ఆలోచిస్తే దైవాలే ! దైవాలే అయి ఉన్న మీరు - మిమ్మల్ని మీరు మరచి పోయారు అంతే ! కేవలం మీరు. మీ సహజమైన దైవత్వాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలి అంతే ! మీరేం చేస్తూ ఉన్నా, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ “నేనే దైవం” అనే స్మృతిని మీరు కలిగి ఉండాలి. సదా, సర్వదా “నేనే దైవం” అనే ఎరుకను మీరు కలిగి ఉండాలి. 24 గంటలూ “నేనే దైవం” అనే ఎరుకలోనే మీరు జీవించే స్థితికి రావాలి. “నేనే దైవం” అనే మీ ఎరుకయే మీ యొక్క సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, సమస్త కర్మలన్నింటిని దగ్గం చేసేస్తుంది. మీ యొక్క అన్ని రకాల సమస్యలను, బాధలను, కష్ట నష్టాలను, అనారోగ్యాలను, ఇబ్బందులను, దుఃఖాలను, ఇంకా ఇతర అన్నింటిని శాశ్వతంగా తొలగిస్తుంది. “నేనే దైవం” అనే ఎరుక మీ పట్ల మీకు ప్రేమను, ఎరుకను, అవగాహనను కలిగించి మిమ్మల్ని సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, సమస్త

బంధనాల్లో నుండి శాశ్వతంగా విముక్తం చేసేస్తుంది. “నేనే దైవం” అనే ఎరుకను కలిగి ఉండటం అని అంటే “నేనే దైవం” అని ఒప్పుకోవటమే ! “నేనే దైవం” అని ఒప్పుకోవటం అంటే “దైవంగా పరిణమించటమే” !



నేనే దైవం అని మీరు సాధన చేస్తూ ఉన్నప్పుడు.... మీ సహజ తత్వమైన దైవత్వాన్ని మీరు తిరిగి పొందబోతున్నప్పుడు ఏ వాతావరణం అయితే ఏర్పడాలి అది ఆటామెటిగ్గా ఏర్పడి పోతుంది.

ప్రియ మిత్రులారా ! ఈ విధమైన సాధనలో ఉండండి. అత్యంత సహజంగా, సులభంగా, ఖచ్చితంగా, శీఘ్రంగా మీ నిజ తత్వమైన దివ్యత్వాన్ని మీరు పునః ప్రాప్తించుకుంటారు.

All The Best !



1.1 - దైవత్వ సాధన ఏ విధంగా

వని చేస్తుంది ? దీని వలన

కలిగే లాభాలు ఏమిటి ?

మానవుడు స్వయంచూకీవారి. ఒక తీవ్రమైన, స్థిరమైన, దృఢమైన, తిరుగులేని, ఎదురులేని నిర్ణయం తీసుకోవాలి. నేను తక్షణమే జాగృతం కావాలి అనే నిర్ణయం తీసుకుని తీరాలి తప్పదు, ఇది నిర్వియోజకమైన సమయం **2012 క్షరణోపే రాబోతుంది!**

మానవ దేహాన్ని ధరించిన దైవమే మానవుడు. ఈ భూమి పైకి పరిశోధన కోసం, అనుభవ జ్ఞానం కోసం వచ్చిన సాక్షాత్ పరమాత్మ స్వరూపుడే మానవుడు. అయితే మానవ వేషం వేసి తనను తాను చూచుకొన్నాడు. ఈ భూమి పైన ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ ఆ యొక్క మూల ప్రకృతి (Super Consciousness)! అనుకున్నంత మాత్రాన అనుకున్నవి పొంది అనుభవించగల మహా శక్తి సంపన్నుడు మానవుడు. అసాధ్యం అనే పదానికి అర్థం తెలియని వాడు మానవుడు. మహా మహిమాన్వితమైన శక్తి సామర్థ్యాలను కలిగి ఉన్నవాడే మానవుడు.

నేను ఎలా ఉన్నాడు ?! అయోమయంలో, ఉద్రిక్తతతో, భయంతో, అభిప్రాయ భావంతో, దారిద్ర్యంతో, కష్టాలతో, నష్టాలతో, దుఃఖాలతో, బాధలతో, కన్నీళ్లతో, అశాంతితో, అనారోగ్యంతో అలాలాకుతలం అయిపోతున్నాడు. అలాగే పోతున్నాడు. తల్లిపిల్లి పోతున్నాడు

ఇక చాలు !

ఈ దుర్బర పరిస్థితులు ఇక చాలు ! ఈ అయోమయం ఇక చాలు ! ఈ దారిద్ర్యం, అనారోగ్యం ఇక చాలు ! ఈ కష్టాలు, కన్నీళ్లు ఇక చాలు ! ఈ అశాంతి, అభిప్రాయ భావం ఇక చాలు ! ఈ "ఇట" ఇకచాలు ! ఈ నిద్ర ఇక చాలు ! ఈ విస్మృతి ఇక చాలు ! ఇక చాలు !

ఈ విస్మృతి ఇక చాలు !

నా పరిశోధన పూర్తి అయిపోయింది. ఇక నేను పొందవలసిన అనుభవాలు ఏవీ లేవు ఇక నేను "జాగృతం" కావడం ఒకటే మిగిలి ఉంది నేను "మేల్కొనాలి", దైవమే అయి ఉన్న నేను దైవంలో భవంలా మేల్కొనాలి ఈ క్షణమే మేల్కొనాలి.

నేను ఈ క్షణమే మేల్కొనడం శ్రేయస్కరం, అత్యవసరం ' నేను మేలుకుని తీరాలి, సుదీర్ఘమైన విస్మృతిని అనుభవించాను. దుండూలను పూర్తిగా అనుభవించాను పూర్ణం చెందాను, పరిణతి సాధించాను ఇక ఏమీ మిగల లేదు, నేను మేలుకోవడం ఒక్కటి తప్ప ! అన్ని ఒప్పందాలు అయిపోయాయి. అన్ని చెల్లింపులు అయిపోయాయి. శిక్షలు పొందినా అన్ని అయిపోయాయి. ఇక నేను మేలుకోవాలి. ఈ క్షణమే నేను మేలుకోవాలి ఇది Final !

నేను ఈ క్షణం మేలుకోవడమే శ్రేయస్కరం, అత్యవసరం !

శ్రేయస్కరం ! అత్యవసరం !!

ఈ క్షణమే మానవుడు తీసుకోవాలి, తీసుకుని తీరాలి అందరినీ ఈ క్షణమే తీసుకునేలా ప్రేరణను ఇవ్వాలి.

★★★ అయితే "మేలుకోవాలి" అనే విధ్యయం తీసుకునే ముందు తాను "విస్మృతిలో" ఉన్నాడని మనసి గుర్తించాలి కళ్ళు తెరిచి ఉప్పులత మాత్రాన, తింటూ, తిరుగుతూ, చదువుతూ, పెళ్ళి, పెళ్ళి, పంతులం, ఉద్యోగం, వ్యాపారం మొదలైనవి చేస్తున్నంత మాత్రాన మేలుకుని ఉన్నానని భ్రమించరాదు. వాస్తవానికి ఇవి అన్ని కూడా "విస్మృతిలోనే" జరుగుతూ ఉంటాయి.

★ వాస్తవానికి మనసి నిప్పుడూ "విస్మృతిలోనే" ఉంటాడు. "స్మృతి" ఏదో కోల్పోయాడు. కోల్పోయిన స్మృతిని పొందాలంటే ముందు తాను "స్మృతిలో" లేదు అన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి, అప్పుడే అది సుపార్యం అవుతుంది సులభం, సరళం, శీఘ్రం అవుతుంది. నష్టం అవుతుంది.

పీడకం, స్వహ, స్వైతి, బాగ్యతి, మేలుకోవడం, ఎరుక అనే పదాలన్నీ కూడా ఒకే అర్థాన్నిస్తాయి. మీరు ఎప్పుడూ విస్మృతిలోనే ఉంటారనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఓషో గారు చెప్పిన ఒక విషయం స్వాక్షిపర్వంగా చేసి చూడాలి.

సెకస్ ముఖా ఉన్న ఒక రేటి గదియాగాన్ని తీసుకోండి. ఇప్పుడు మీరు లేచుకున్న పని విమిటంటే సరిగ్గా ఒక్క నిమిషం "ఎరుక"లో ఉండడం. సెకస్ ముఖానే చూస్తూ ఒక నిమిషం పాటు "ఎరుకలో" ఉండండి ఏమీ ఆలోచించకుండా కేవలం ఆ ముఖాను మాత్రమే చూస్తూ, స్వైతి పూర్వకంగా ఆ ముఖాతో మాత్రమే కదులుతూ, ఏ ఆలోచన లేకుండా ఒక్క నిమిషం ఉండండి. అప్పుడు మీకు తెలుస్తుంది. మీరెంత

విస్మృతిలో ఉన్నారో! 60 సెకన్లలో 60 సార్లు స్మృతి కోల్పోతాడు మీరు. సెకస్ ముఖానే ఎందుకు చూడాలి అని అంటే ఒక నిమిషం అయింది అని భ్రమించు కోసం. మీరు గనక ఒక నిమిషం పాటు స్మృతి కోల్పోకుండా ఉంటే అది చాలా గొప్ప విషయం అని అంటాడు ఓషో.

గదియారం కాకపోతే ఇంకొక ప్రయోగం చేసి చూడండి కళ్ళు రెండు మూసుకుని శ్వాసను గమనించండి. ముక్కు రంధ్రాల దగ్గర మీ ఎరుకను పెట్టండి. శ్వాస వస్తూ ఉంది, శ్వాస పోతూ ఉంది అంతే ! కేవలం శ్వాసను ఎరుకతో గమనించండి. ఒకే ఒక్క నిమిషం పాటు ఎరుకతో శ్వాసించండి. అప్పుడు తెలుస్తుంది మీకు ! మీరెంతో విస్మృతిలో ఉన్నారని. క్షణాల్లో ఎరుక పోతూ ఉంటుంది. రెండు, మూడు క్షణాలు కూడా ఎరుక స్థిరంగా ఉందను అలోచన వస్తుంది, దాని వెంటబడి మీరు వెళ్ళి పోతారు. ఎంతసేపు అలోచనా రహిత స్థితి - "no thought state"లో ఉండగలుగుతారో చూడండి. స్మృతిలో ఉంటే అలోచనలు రావు. స్మృతిలో ఉన్నప్పుడు అలోచనలు పూర్తిగా అదుపులో ఉంటాయి, రప్పన్న అలోచన మాత్రమే వస్తుంది, సామ్యంగానే వెళ్ళి పోతుంది. అనుకున్న అలోచనను, అనుకున్నంత సేపు అలోచించగలరా మీరు ? ఎరుకతో శ్వాసన్నే ఆలోచింపండి "అలోచనా రహిత స్థితి" వస్తుంది. కానీ ఎరుకతో ఒక నిమిషంపాటు పూర్తిగా శ్వాసించగలరా ? చేసి చూడండి ! మీ గురించి మీరు తెలుసుకోండి.

★ కేవలం స్మృతిలో లేనందుకే శరీరంలో + కీలంలో అన్ని కష్ట సమస్యలు ఉండగలుగుతున్నాయి, మనగలుగుతున్నాయి. ఈ విస్మృతి వాటికి ఆశ్రయం. పోషణ. విస్మృతి వాటికి రక్షణ ఈ విస్మృతి ప్రధాన మరయు ఏకైక మూల కారణం ఈ విస్మృతిని

గనక స్మృతిలోకి మారిన అంతా ఆనందమే అంతా ఆరోగ్యమే, అంతా ఐశ్వర్యమే ! అంతా దివ్యమే !

"All problems are illusions of the mind" అని గ్రాండ్ మాస్టర్ Eckhart Tolle అంటాడు. దీని అర్థం ఏమిటంటే "నమస్కలన్ని కూడా మనసు యొక్క భ్రాంతిలే" అని. ఈ భ్రాంతి పోనా, దాని స్థానంలో శ్రాంతి రావాలి

ప్రేమలో, కలలో స్వేచ్ఛా లెకుండా ఉన్నాడు మనస్సుడు. కేవలం జాగృత అయివంత మాత్రాన అన్ని నమస్కలు కరిగి పోతాయి. ఎలాగైతే మీరు కల కంటస్వప్నం, మీ వెంట ఒక పులి పడింది, మీరు పరిగెత్తుకున్నాడు, ప్రాణ భయంతో హఠాత్ పోయి ఉంటారు, మీరు కలలో ఉన్నాడు, అయినా మీ భౌతిక శరీరం ఆ ఒత్తిడిని అంతా అనుభవిస్తూ ఉంటుంది. మాత్రా మీరు మేలుకుంటారు. వెంటనే కల కరిగి పోతుంది. పులి మాయం అవుతుంది. అప్పుడు మీరు నిజ్ఞురాలైనా హుమ్యర్లు అది కేవలం కతనా అని ! కల అయినా సరే ఆ ఒత్తిడిని మీరు ప్రత్యక్షంగా అనుభవించారా లేదా ? పులి మీ వెంట చడ్డప్పుడు ఎందుకు మీరు పరిగెత్తారు ? అక్కడే నిలబడి ఉండవచ్చు కదా ? మన నమస్కలన్నీ కలలోనే పులి లాంటివి. మనం మేలుకోగానే మాయం అయిపోతాయి. ఇది కేవలం కలే అన్న స్మృతి మీకు గనక అప్పుడు ఉంటే వెంటనే మేలుకుంటారు. ఒక వేళ స్మృతిని మీరు సాధిస్తే అనలు కలలే రాదు, అంటే ఏ కష్టాలు రాలేవు, శాశ్వతంగా !

మీ నిస్కృతిలో ఉన్న చైతన్యం కంటన్న కలలే లేక ప్రసాదే మీరు మీ శరీరంలో + జీవితంలో అనుభవిస్తున్న నమస్క కష్టాలు ! మన విస్మృతే, మన అస్మి కన్న నష్టాలకు అనుమతి మన అనుమతి లేనిదే మన శరీరంలో గానీ, జీవితంలో గానీ ఏదీ సంభవించదు. మరి సంభవిస్తున్నవన్నీ మేం కోరుకోలేదే అని మీరు అంటారు. ఎవరైనా కష్టాలను, రోగాలను కోరుకుంటారా అని అడుగుతారు మీరు చక్కటి ప్రశ్న. వేసి తీరవలసిన ప్రశ్న. నేను అదే అంటున్నాను ఎవరైనా "స్మృతిలో" ఉంటే కష్టాలను రోగాలను అనుమతిస్తారా అని, "స్మృతిలో" లేనందువల్లనే వివక్షణ జ్ఞానం కోల్పోయి, ఏం జరుగుతుందో అర్థం కాని చరిత్రీకులలో ఏది మంచో, ఏది చెడో, ఏది కష్టమో, ఏది రోగమో, ఏది ఏదో తెలియక అపస్థానంలో మీరు ఏదేవో కోరుకుంటూ ఉంటారు. వాటిని కలిగి ఉంటారు, అనుభవిస్తూ ఉంటారు.

ఈ విషయం మీకు ప్రాక్టికల్ గా తెలియాలి అంటే ఒకసారి కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోండి. మీ ఆలోచనలను గమనించండి. జాగ్రత్త !

ఆలోచించమని చెప్పడం లేదు. ఆలోచనలను ఎరుకతో, సాక్షిగా గమనించమని చెప్పాన్నాను. చూడండి. పరిశీలించి, మీ ఆలోచనలను అలా చూస్తూ ఉండండి. ఎలాంటి ఆలోచనలు వస్తూ ఉన్నాయో గమనిస్తూ ఉండండి. వస్తున్న ప్రతి ఆలోచన పట్ల ఎరుకతో ఉండండి. ఈ విధంగా ఒక అరగంట మీ ఆలోచనలను మీరు గమనించండి.

అప్పుడు విషయాలు మీకే అర్థం అవుతాయి. ఎంతటి గందరగోళ ఆలోచనలూ మీం పట్టి ఉన్నారో మీకు తెలుస్తుంది మీ గురించి మీరే తెలుసుకోవడా ఏం ?! తెలుసుకుని తీరాలి మరి !

“మన ఆలోచనలే(గుణాలే) మన వాస్తవాలు!” ఆలోచనయే(గుణమే) వెరిస్టికా మారుతుంది ఆలోచన నీడం. పరిస్థితి ఫలం. మై నుండి ఏ దేవుడో లేక ఏ అద్భుత్య కవుడో మన వాస్తవాలను సృష్టిస్తూ కూర్చోరు. ఎవరి వాస్తవాలను వాళ్ళి సృష్టించుకుంటూ ఉంటారు. తమ, తమ ఆలోచనల ద్వారా !

“యద్వాచం తద్దవతి” అంటే అర్థం ఇదే ! “యామతిసా గతిర్భవేత్” అంటే అర్థం ఇదే ! “ఎవరి వాస్తవాలకు వాళ్ళి సృష్టికర్తలు” అన్నదే అసలైన పరమ సత్యం అని సేత్ పరమాత్ముడు చెప్తాడు

మన ఆలోచనలే మన వాస్తవాలు.

మన గుణాల(స్వభావాలను)ను బట్టి మన ఆలోచనలు.

మీరు మత్తులారా !

★ మేల్కొండి ! మీ పట్ల మీరు మేల్కొండి. స్మృతిని పాధించండి. ఒక్కో సమస్యను పరిష్కరించుకుంటూ పోతే చాలా సమయం పడుతుంది. ఎన్ని సమస్యలని పరిష్కరిస్తారు. అన్నింటికీ మూల కారణం “విస్మృతి” కేవలం దీనిని కొడితే అన్ని సమస్యలు కరిగి పోతాయి.

ఉదాహరణకు, మీకు ఆర్థిక సమస్యలున్నాయో లేక అనారోగ్య సమస్యలు, జీవిత సమస్యలు, సోషల్ సమస్యలు, ఉద్యోగ వ్యాపార సమస్యలు, పెళ్ళి సమస్య, సంతాన సమస్య ఇలా ఎన్నెన్నో గ్రహాల సమస్యలు ఉంటాయి.

ఏదీ మూల కారణాలు లోపల ఉంటాయి. మరి లోపల వున్న విస్మృతి వీటికి ఆధారం అయి ఉంది. ఒక్కో సమస్యను తీసేస్తూ పోతూ ఉంటే కొత్తదీ వచ్చి చేరే అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే సమస్య యొక్క మూలం సమస్యలో లేదు, సమస్య యొక్క మూలం సమస్య కాదు. సమస్య యొక్క మూలం మీ విస్మృతిలో ఉంది. విస్మృతిని స్మృతిగా మార్చివస్తే శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది. లేకపోతే సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. ఒకటి కాగానే ఒకటి. ఒకదాని తర్వాత ఇంకొకటి మీరు విస్మృతిలో ఉన్నంత కాలమూ సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. అవి అనంతంగా తయారవుతూనే ఉంటాయి.

మన శరీరంలోని + జీవితంలోని సమస్త కష్టాలకు, బాధలకు మూలకారణం మన సరికాని గుణాలు(దుర్గుణాలు). మరి మనం సరికాని గుణాలను ఎందుకు కలిగి ఉన్నామంటే, “విస్మృతియే” కారణం. విస్మృతిలో ఉన్నందుకే, లోపల ఉన్నవి సరి అయినవో లేక సరి కానివో తెలియక వాటిని అనుభవిస్తున్నాము. మన చైతన్యం మన స్మృతిలోకి వచ్చిన మరుక్షణం అంతా సరి చేయబడుతుంది. అంతా దివ్యం అవుతుంది. దివ్యతే అయి ఉన్న మనకు మళ్ళీ మన నిజ తత్వమైన దివ్యత్వం ఘనం పోక్షిస్తుంది.

★★★ “మనం తీసుకునే నిర్ణయమే మన జీవితాన్ని నిర్ణయిస్తుంది” అని గ్యాబ్రి జాకబ్ అనే మహాత్ముడు చెప్తాడు. ఇది ఒక విశ్వ మూత్రం. మనం “మేల్కొనాలి” అనే ఒక నిర్ణయం, మన జీవిత సర్వస్వాన్ని మార్చి వేస్తుంది. మన నిర్ణయమే మన లక్ష్యంతో మనల్ని అనుసంధానం చేస్తుంది. మన నిర్ణయమే అన్నింటిని సమన్వయం చేసే సానుకూలం చేస్తుంది. మన లక్ష్యం సిద్ధించేలా చేస్తుంది.

దైవమే అయి ఉన్న మనం దైవంలో దైవంలా మేల్కొనాలి. ఈ విధమే మన నిజ తత్వాన్ని మనకు అందిస్తుంది. అయితే తిమకున్న విధమొన్ని తక్షణమే సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా ఆచరణలో పెట్టాలి. విధ్యయినికి పూర్తిగా అంకితం కావాలి.

మనం కోరుకోవలసినది ఏదైనా ఉందీ అంటే అది ఒక దైవత్వం మాత్రమే ! ఈ పుష్టిలో చేర్చించే విషయం గానీ, నేర్పుకునే విషయం గానీ ఏదైనా ఉందీ అంటే అది దైవత్వం మాత్రమే

★★★ వేనే మూం చైతన్యం(దైవం) అవి అనడం అంటే, మన నిజ తత్వమైన మూం చైతన్యాన్ని(దైవత్వాన్ని) అనుమతించడమే ! అనుమతించడమంటే ఏకత్వాన్ని ఒప్పకోవడమే ! ఏకత్వాన్ని ఒప్పకోవడమంటే మూం చైతన్యంగా(దైవంగా) అయిపోవడమే ! వేనే మూం చైతన్యం(దైవం) అవి అనడం అంటే, మూల చైతన్యంగా అనడమే !

సృష్టి అంకా ఒక్కటే ! మూడు పరిధులకు సంబంధించిన వాస్తవాల (Three Dimensional Realities)ను మాత్రమే చూడగల మన కళ్ళకు సృష్టి అంకా నేరు, పేరుగా కనపడుతుంది. 3D ప్రీక్ష్యస్పిని దాటి ఉన్న వాస్తవాల మన భూమి పైన ఎన్నెన్నో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, సెల్ ఫోన్ తరంగాలను మన భౌతిక కళ్ళతో చూడగలుగుతామా ? సూక్ష్మ తరంగాల ద్వారా టీవీ ట్రాన్సిమిట్టర్లు, టెలిఫోన్లు, టీవీ స్క్రీన్, సీంట్ డ్రాగర్లును అయితే చూడగలుగుతున్నాం కానీ తరంగాలను చూడగలుగుతున్నామా ? వైరెస్డ్ ట్రాన్సిమిషన్స్ ఎన్నో జరుగుతున్నాయి, వాటన్నింటినీ చూడ గలుగుతున్నామా ? రిమోట్ కంట్రోల్ ఆడియో కనెక్టర్లు...

ఎన్నో సూక్ష్మ జీవులున్నాయి, అవి అన్ని కనబడుతున్నాయా ? అందరూ నిత్యం ఆలోచనలు చేస్తుంటారు, ఇప్పటి వరకు ఏటివి ఎవరైనా భౌతిక కళ్ళతో దర్శించారా ?



అవలు అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది మనషి స్థానం ! దీనివి ఇప్పటి వరకు ఏ ల్యాబ్ లోవైనా చూడగలిగారా ??



మరి ఇవన్నీలేవా ?! వాటి యొక్క పనులు జరగడం లేదా ? వాటి ఉనికిలో సమస్త కార్యాలు జరుగుతున్నాయి కదా !

కేవలం, భౌతిక కళ్ళకు కనబడిన దానిని మాత్రమే వాస్తవం అంటే, మరి పైన చెప్పినవన్నీ కనపడవు కదా ! మరి అవి అన్ని తానెవరైనా ?! ఏవో కొన్ని భౌతిక శాస్త్ర వివరణలు చెబి వాటిని మాత్రమే పట్టుకుని వేలాడుతుంటే ఉన్నతమైన సత్యాలు ఎప్పటికీ అర్థం అవుతాయి ??!! ధ్రువ్యతల మనకు అందుబాటులో ఉన్న భౌతిక శాస్త్రాలలో ఉన్న విషయాలు అప్పు అని అనటం లేదు. అంతకున్నా ఉన్నతస్థితిని విశ్లాసం ఉంది అని తెలియజేసుకుంటున్నాను. మనుషులు ఓపెన్ మైండ్డ్ తో ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర విషయాలను స్వీకరించి వరికోవడంకు పొనుకుంటే వేలాది సంవత్సరాలుగా మానవ జాతికి అర్థం కాకుండా ఉన్న విషయాలు ఎన్నెన్నో స్పష్టంగా బయటపడతాయి

ప్రస్తుతం భూమి పైనున్న ల్యూట్లలో పరిశోధన చేస్తున్న శాస్త్రజ్ఞులు మానవాళి శ్రేయస్సుకై ఎంతగానో శ్రమిస్తున్నారు ఇది నిస్సందేహంగా అభినందించదగిన విషయమే ! కానీ, వారి పరిశోధనలకు ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని ఊహిస్తే అనుష్ఠాపన సృష్టి రహస్యాల ఎన్నో బహిష్కరణ అవుతాయి. తద్వారా కేవలం మానవులకే కాకుండా, భూమి పైన ఉన్న సర్వ ప్రాణిజీవీకి, యావత్ భూమండలానికి ఎంతెంతో శ్రేయస్సురాన్ని కలుగజేసి, ఈ భూమి పైన ప్రేమ పూర్వకమైన, శాంతిమయమైన, ఆనందోత్సాహాలను శాశ్వతంగా విరాజిల్లుతూ ఉండేలా చేయవచ్చు.

అంతా ఒక్కటే ! అందరి మూలం ఒక్కటే ! సర్వం సమానమే !

ఉన్నది ఒక్కటే ! బాహ్యంలో వేరుగా కనిపిస్తున్నదన్నీ కూడా అంతరంలో ఒక్కటే ! ఉన్నది ఏకత్వమే ! ఆ ఏకత్వంలోని భాగాలే అన్ని కూడా ! ఈ దైవత్వ సాధన చేస్తుంటే క్రమ క్రమంగా ఏకత్వానికి దగ్గరవుతాం. చివరికి ఒక రోజున సృష్టి ఏకత్వం అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇదే విషయాన్ని సైంటిస్టులు ఈ క్రింది విధంగా తెలియజేస్తున్నారు.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూలు పరిశోధకుడు గ్రెగ్ జాకోబ్ ధ్యానంలో మనిషి మెదడు పనితీరును పరిశీలించారు. అప్పుడు వెల్లడైన విషయాలే ఇవి “లోకై న ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు మెదడు హార్మోని విక్రాంతి తీసుకుంటుందని టీసీఐల్ అర్థమైంది నిత్యం ధ్యానం చేయడం వల్ల మెదడు ఒత్తిడిలో, కోపంలో స్వబుంట్ల తీరు కూడా

మారిందని పరిశోధకులు తేల్చి చెప్పారు. ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు ‘నేను’ అన్న భావన మాయం అవుతోంది. అనంత విశ్వంలో తానొక పరమాణువునున్న సత్యం బోధపడుతుంది. ఈ విషయం మా అధ్యయనంలో తెలిసింది” అంటారు డాక్టర్ న్యూబెర్గ్ అనే పరిశోధకుడు.

- ఈనాడు ఆదివారం ఐక్స్. పేజ్ నం 9 & 10 ప్రతి 7 సెప్టెంబర్ 2008, ధ్యానసందం / ధ్యాన వైద్యం సౌజన్యం.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

సృష్టితో ఏకమై లేకపోవడంతోనే అన్ని కష్టాలు ! సృష్టితో భిన్నంగా ఉంటున్నంత కాలం ఈ కష్ట సమస్యలు తప్పవు. సృష్టితో ఏకత్వాన్ని కోరుకోకుండా, ఏదో కోరుకుంటారు.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ఉదాహరణకు మీరు ఉద్యోగం కోరుకుంటారు, బాగానే ఉంది. కీవలం ఉద్యోగం వచ్చినంత మాత్రాన సమస్యలు పోవు. అలా ఉద్యోగం వలన సమస్యలు పోయి ఉంటే, ప్రపంచంలో ఎంతో మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారని మరి వారంతా అనందంగా ఉండాలి, ఉన్నారా ? డబ్బులు కొరుకుంటారు అయితే డబ్బులు అన్ని సమస్యలను తీర్చలేదు బాగా డబ్బులు ఉన్న వాళ్ళే బాధ పడుతూ ఉంటారు. ఆరోగ్యం కోరుకుంటారు.

కేవలం శరీరం బాగుంటే సరిపోతుందా ? శరీరం దృఢంగా, ఒంగోలు ఎద్దుల్లా ఉన్న వారెందరో ఉన్నారు ప్రపంచంలో, మరి వాళ్ళందరూ ఆనందంగా ఉన్నారా ? ఎంతో అందంగా ఉన్నవాళ్ళు ఆనందంగా ఉన్నారా ? పరిశీలించండి, పరిశోధించండి. శాంతి, సంతృప్తి, ఆనందాలతో ఎవరు ఉన్నారో కనిపెట్టండి

శాంతి, సంతృప్తి, ఆనందాలు లేని జీవితమూ ఒక జీవితమేనా ?! ఈ మూడు జీవితంలో లేకపోతే మీరు ఇంకా వేటి కోసం జీవిస్తున్నట్టు ?!?

మీరేం చేసినా, ఎన్నెన్ని జన్మలు ఎత్తినా చివరికి, మీరు కానీయండి ఎవ్వరైనా సరే ఇక్కడికి రావాల్సిందే ! ఈ సత్య మార్గంలోకి వచ్చి తీరవలసిందే ! ఎవరి దైవత్వాన్ని(నిజ తత్వాన్ని) వారు పొంది తీరవలసిందే. మీ నిజ తత్వమైన మీ దైవత్వాన్ని పొందసంధుకో ఇన్ని కష్టాలను అనుభవిస్తున్నారు.

మీరు మీ దైవత్వాన్ని కోరుకుంటే అన్ని వస్తాయి. మీకు ఏమేం కావాలో అన్ని వస్తాయి. ఆరోగ్యం, అందం, విశ్వరంగం, శాంతి, సంతృప్తి, ఆనందాలు శాశ్వతంగా మీ స్వంతం అవుతాయి.

జడే విషయాన్ని పరమ గురువు శ్రీ జీసస్ క్రైస్ట్ ఈ విధంగా చెప్తాడు

But seek ye first the kingdom of God,
and His righteousness;
and all these things shall be added unto you

- The Holy Bible, Matthew 6 : 31-34

“మొట్ట మొదట మీ లోపల ఉన్న దైవ పాపాజ్ఞాన్ని + దేవుడి యొక్క దివ్య ధర్మాన్ని కోరుకుని వాటిని పొందడానికి పూర్ణంగా కృషి చేయండి, అప్పుడు మీకు కావలసినవన్నీ, వాటంతట అవే మీకు అందుతాయి” !

- పవిత్ర గ్రంథము బైబిల్ - మత్తయి - 6 : 31 - 34

క్రీస్తు పరమాత్ముడు చెప్పిన ఈ విశ్వమాత్రం యొక్క గూఢార్థం ఏమిటంటే...

ఈ భూమి పైన మానవులు మొట్ట మొదట కోరుకోదగినది, పొందదగినది ఏదైనా ఉందంటే అది కేవలం తమ లోపల ఉన్న దైవ పాపాజ్ఞానం + ఆ దేవుడి యొక్క దివ్య ధర్మం మాత్రమే ! దీనిని 100% కోరుకుని దీనిని పొందడానికి 100% తమను తాము అంకితం చేసుకోవడాన్నే సత్య మార్గం అని అంటారు ! ఈ సత్య మార్గంలో ఉన్న వారైన సత్య సాధకులు అని అంటారు.

ఈ విధంగా సత్య సాధన చేస్తూ, సత్య ప్రవారానికి 100%

మాత్రమే పొందడానికి సాధన చేస్తున్నారో, కేవలం నా(పరమ సత్య) ప్రాధానిక మాత్రమే అంకితం అయ్యారో వారి కోరికలన్నింటినీ నేను నెరవేరుస్తాను. వారి అవసరాలన్నీ నేను భిక్షుతంగా తీరుస్తాను అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు 100% గ్యారంటీ ఇస్తున్నాడు. ఎంతటి కరుణ !!!

అయితే మరి, అందరూ ఈ విధంగా 100% సత్య మార్గానికి అంకితం కాలేరు కదా ! మరి వారి మాటేమాటి ? ఆ యొక్క పరమాత్ముడు వారిని పట్టించుకోరా ? అనే సందేహాలు కలిగే అవకాశం ఉంది కంగారు పడొద్దని అవసరం లేదు. ఆ పరమ సత్యం(దైవం) అందరినీ పట్టించుకుంటుంది. ఎవరు ఏ పని చేసినా, చేస్తున్నా "లోపల" లక్ష్యం మాత్రం పరమ సత్యమై ఉండాలి. మీరు ఏ పన్నైనా చేయండి చదువు, ఉద్యోగం, వ్యక్తి, వ్యాపారం, గృహిణిగా బాధ్యతలు నిర్వహించడం మొదలైనవి ఎవైనా చేయండి మీ లోపల లక్ష్యం కేవలం, పరమ సత్యమే అయి ఉన్నప్పుడు ఈ "వాగ్దానం" తప్పని సరిగా వర్తిస్తుంది.

అయితే పూర్తిగా, 100% సత్య సాధనకు + సత్య ప్రధానిక అంకితం అయిన వారికి ఇంకా, ఇంకా ఎటువంటిగా, అవసరంగా వర్తిస్తుంది.

మితా! సత్యమార్గం మనకు ఏం కావాలో అది అందిస్తుంది మీరు స్వచ్ఛందం అయితే మీ చదువును మీరు కొనసాగిస్తూనే దైవత్వాన్ని కోరుకుంటూ ఉండాలి, మీరు ఉద్యోగం లేక వ్యాపారమైనా దైవ మీ పనులు మీరు చక్కబెట్టుకుంటూనే దైవత్వం మీరు దృష్టి పెట్టాలి. మీరు గృహిణి అయితే మీ బాధ్యతలు మీరు నిర్వహించుకుంటూ దైవత్వమే మీ లక్ష్యంగా

ఉండాలి. మీరు ఎవరైనా సరే మీ బాధ్యతలు మీరు నిర్వహిస్తూ దైవత్వమే మీ ఏకైక లక్ష్యంగా ఉండాలి.

*** దైవత్వం మీ లక్ష్యంగా పెట్టుకుని ఉన్నప్పుడు మీరు ప్రేమను "సరి" అవుతాము. దైవత్వం మీ లక్ష్యం కానప్పుడు మీరు ప్రేమించి పనులైనా సరే కర్మ శేషాన్ని అంటగడతాము అంతకు అంతా వేళ్ళించాల్సి వస్తుంది.

*** దైవత్వమే మన లక్ష్యం అయినప్పుడు సృష్టి యొక్క అశీర్వాద అనుగ్రహాలు ఎల్లప్పుడూ మన పైన పరిపూర్ణం ఉంటాయి. ఎవరి గురించి వాళ్ళు తెలుసుకోవడం, ఎవరి నిజ తత్వాన్ని వాళ్ళు అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోవడం అనేది సృష్టి యొక్క ప్రాథమిక మరియు ప్రధానమైన నియమం. ఎప్పుడైతే మనం ఈ నియమాన్ని అనుసరిస్తామా మనకు కావాల్సినవన్నీ మనల్ని అనుసరించి వస్తాయి.

*** దైవత్వమే మన లక్ష్యం అయినప్పుడు మనకు కావాల్సిన వాటికి, మనం కోరుకుంటున్న వాటికి మనం లక్ష్యం అవుతాము.

లక్ష్యానికి మనం ప్రాధాన్యతనిస్తే, లక్ష్యం మనకు పొందాల్సినవిస్తుంది. లక్ష్యాన్ని మనం లక్ష్యం పెడితే, లక్ష్యం మనల్ని లక్ష్యం పెడుతుంది. లక్ష్యాన్ని సిద్ధించుకోడానికి మనం ప్రయత్నిస్తుంటే, లక్ష్యం మనకు సిద్ధించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

కోరుకున్న లక్ష్యాన్ని సిద్ధించుకోవడానికి మిగతా సాధనం ఏమిటండీ, ఆ లక్ష్యానికి 100% అంకితం కావడమే !

ఎవరం చేసినా, ఎక్కడెక్కడ జన్మలిట్టినా, ఏ ఏ మతాలలో జన్మ తీసుకున్నా చివరికి అందరూ ఈ సత్యమార్గంలోకి వచ్చి తీరవలసిందే ! ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో అందరూ విడిగా తమను తాము తెలుసుకుని తీరవలసిందే. మీరై మీరు రాకపోతే రప్పించబడతారు. గ్రాండ్ మాస్టర్స్ అంటారు, "చిన్నగా తట్టినప్పుడు వినండి" అని ! చిన్నగా తట్టినప్పుడు వినడమంటే ఇలా సత్యమార్గానికి సంబంధించిన పుస్తకమో, పత్రికనో, పాంప్లెట్ మీ చేతికి వచ్చినప్పుడు దాన్ని గుర్తించి, విషయాలను అవగాహన చేసుకుని సత్య మార్గంలోకి మీ అంతట మీరు రావాలని ఆర్థం. లేకపోతే ఆటోమేటిక్ గా వస్తారు. మాడి అనుభవ జ్ఞానం. అసలు మన గురించి మనం తెలుసుకోవడమే కదా, దానినే సత్య మార్గం అని అంటారు. మీరు ఇప్పుడు ఇది చదువుతున్నారా అంటే ఇది "చిన్నగా తట్టడమే" ! లోకంలో ఎన్నో సత్య మార్గ సంస్థలు ఉన్నాయి. మీకు నచ్చిన దాన్ని ఎంచుకోండి.

తాళా మంది దైవత్వ సాధనలో "దైవాల అనదామని" ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఇక్కడే దారి తప్పుతారు. ఆలోచిస్తే మీరు దైవమే అయి ఉన్నారు. అయితే, ఆ విషయం కేవలం మర్చిపోయి ఉన్నారు. విస్మయిస్తే ఉన్నారు. దైవమే మీరు అన్న స్మృతి లేదు మీకు, కేవలం మీరు గుర్తు చేసుకోవాలి అంటే కానీ దైవంగా తయారు కావాలి అనీ ప్రయత్నించవలసిందే జగద్గురువు రామ్మ అంటాడు "మనన జాలి విమోచనానికి తమ దివ్యత్వ స్వరూపం ఏదైతూ మార్గం" అని !

"జీవించి ఉన్న జీవాలన్నీ అది నుండి మిద్యుళ్ళే" అని అంటాడు L.జి, హాక్యూన్ ధ్యాన గీతాన్ని వినవస్తూ !

"మూల చైతన్యమే మీరు" అని అంటాడు సేత్ పరమాత్ముడు !

"మీరే మూల చైతన్యం" అని చెప్పి ఆటటున్నాను !

మనం ఆలోచిస్తే దైవాలమే. కేవలం ఆ విషయం గుర్తు చేసుకోవాలి, ప్రేమలు చెబుతున్నాయి మనమే దైవాలమని, గ్రాండ్ మాస్టర్స్ అందరూ చెప్పారు అందరూ దైవాలే అని, పరమాత్ముడు శ్రీ జేపీ క్రైస్ట్ కూడా చెప్పాడు అందరూ దైవాలే అని, అయినా మనం ఏం చేస్తున్నాం ?!!

ఎరుకతో నిరంతరం ఉండాలి. అయితే ఈ ఎరుక దైవంగా మారడానికి కాదు అని స్థిరంగా గుర్తుంచుకోవాలి. దైవమే అయి ఉన్న మీరు దైవంగా ఎలా మారుతారు ?! ఉదాహరణకు మీరు హైదరాబాద్ లో ఉన్నారు. హైదరాబాద్ నుండి మీరు హైదరాబాద్ కు వెళ్ళాలని ప్రయత్నిస్తుంటే ఎలా ఉంటుంది ? హైదరాబాద్ లో ఉన్న మీరు హైదరాబాద్ లోనే ఉన్నారు అని గుర్తించాలి, నేను ఉన్నది హైదరాబాద్ అని గ్రహించాలి ఇదే విధంగా దైవమే అయి ఉన్న మీరు మీ దైవత్వాన్ని మీరు గుర్తించాలి, గ్రహించాలి. ఎలా అంటే...

వేరే సింపుల్ !

గడిచిపోయిన మీ ఆనందదాయకమైన బాల్యాన్ని గుర్తు చేసుకున్నంత సులభంగా, మరిచిపోయిన మీ పాత మిత్రుడి ఫోన్ నంబర్ గుర్తు చేసుకున్నంత సులువుగా, వరలంగా మరిచిపోయిన మీ దైవత్వాన్ని మీరు గుర్తు చేసుకోవచ్చు. మీ దైవత్వం వట్ల విస్మయిలో ఉన్న మీరు, స్మృతిలోకి చాలా ఈజీగా రావచ్చు.

నిరంతర ఎరుకను కలిగి ఉండాలి మీరు బ్రాహ్మ చేస్తున్నా. స్నానం చేస్తున్నా. అన్నం తింటున్నా. నెక్ట్ చేస్తున్నా. మీరు ఏం చేస్తున్నా ఎరుకను కలిగి ఉండాలి మామూలాగా మీ వసులు మీరు చేసుకుంటూ స్మృతిని కలిగి ఉండాలి మరిచిపోకుంటారు. పర్వాలేదు. బాధ పడకూడదు. బాధ అనేది సాధనలో అడ్డంకి అవుతుంది. మరిచిపోయారు OK అంటే, గుర్తుకు వచ్చినందుకు ఆనందించి మళ్ళీ ఎరుకను కోససాగించాలి.

ఈ "ఎరుకర స్మృతిలో" అంతరంగం అంతా పరిశుద్ధం అవుతూ ఉంటుంది విస్మృతిలో ఉన్న ప్రత్యేకం అంతా కదలడం మొదలవుతుంది ప్రక్షాళనా కార్యక్రమం నశాపూర్ణ సాగుతూ ఉంటుంది. విస్మృతిలో దాగి ఉన్న "సరి కావి గుణాల్ని" బయట పడతూ ఉంటాయి. సరి అయ్యేవి సరి అవుతుంటాయి అంతరించి పోయేవి అంతరించి పోతూ ఉంటాయి అంతా ఆటోమేటిక్ గా జరిగి పోతూ ఉంటుంది.

అయితే మీరు చేయాల్సిన అత్యంత ముఖ్యమైన పని "ఎరుకలో" ఉండడం. ఈ "ఎరుకను" మీరు సాధిస్తే అన్ని సాధించినట్లే. ఎరుకను సాధించడమే మీ లక్ష్యం కావాలి. ఎరుకయే మీ జీవితం కావాలి. ఎరుక లేకనే అన్ని నష్టమవుతు. ఎరుక వస్తే అన్ని ఆనందాలే !

నదా, నర్మదా ఈ ఎరుకలో ఉండాలి. మీరు ఏం చేస్తున్నా. ఎరుక - ఎరుక అంతే ! మీరు ఎంతెంతగా ఎరుకలో ఉండడం జరుగుతుందో అంతంతగా మీ ప్రక్షాళన జరుగుతుంది. మీ ఎరుక సంపూర్ణమైన లోజున. ఆ క్షణాన మూల చైతన్యమే బ్రహ్మమే నేను అని. మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకుంటారు. ఎరుకయే చైతన్యం ! చైతన్యమే ఎరుక ! ఎరుకయే మీ నిజత్వం ! మీ నిజత్వమే మూల చైతన్యం !

★ లోపల ప్రక్షాళన జరుగుతున్న కొద్ది బయట మీ శరీరంలోని + జీవితంలోని పరిస్థితులు బాగుపడడం మీరు గమనించవచ్చు అప్పటికే, సమస్త సమస్యలకు ఒకే ఒక పరిష్కారం ఈ సాధన

★★★ అనుక్షణం ఎరుకతో ఉండాలి మిమ్మల్ని మీరు మూల చైతన్యంగా భావిస్తూ , ఇతరులను. అందరినీ, అంతటిమీ మూల చైతన్యంగా భావిస్తూ ఉండాలి. నిరంతరం ఇదే ఎరుకతో, నర్మదా బుడే భావనలతో, అనుక్షణం ఇదే అవగాహనతో మీరు ఉండాలి

★★★ దిగ్రాంతికరమైన ఫలితాలనిచ్చే ఈ అద్భుత సాధన మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యనందాలకు గురి చేసి విస్మయాన్ని కలిగిస్తుంది రాస్తూ. "సేత్ విజ్ఞానం - 1 & 2" మరియు ఓటీవీ గారి యోగా - 1 & 2, అవేర్నెస్, ఈ దేహమే బుద్ధ శరీరం అనే వున్నకాలను వీలైనన్నీ సార్లు గనక చదివి విషయాలను గ్రహించి ఈ సాధన చేస్తే ఆత్మశుభైన ఫలితాలను తక్షణమే అందించి మిమ్మల్ని విప్రాంతికి గురి చేస్తుంది అత్యంత శక్తి వంతమైన ఈ సాధన వల్ల మీరు సాధించలేనిది ఏదీ లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు.

ఈ సాధనలో "స్మృతి మరియు అవగాహన" ప్రధానం. నితానికి దిష్ట్యాన్ని మనం సహజంగానే కలిగి ఉంటాం. అజ్ఞానం వలన అది లోపల కప్పబడి ఉంటుంది. క్రమం తప్పని సాధన, దానిని కప్పి ఉంచిన అజ్ఞాన పొరలను శాశ్వతంగా తీసివేస్తుంది. దిష్ట్యాన్ని ప్రకటించే అయ్యేలా చేస్తుంది దాంతో లోపల భావాలన్నీ సరి చేయబడతాయి నెటివ్ భావాలన్నీ తొలగించబడతాయి. సంపూర్ణంగా, నమగ్రంగా ప్రక్షాళన జరిగి అంతరంగం పరిశుద్ధం అవుతుంది. స్పష్టంగా అవుతుంది. అప్పుడు

మీరు సర్వ - సర్వ, నకల - నకల, నమస్క బంధనాల నుండి, సకల సమస్యల నుండి కాశ్యంతంగా వెనుకబడినారాను. పూర్ణ స్వేచ్ఛా సాక్షాత్కారంతో, సాధికారంతో విలసిల్లారాను. మీ జీవితం ఆయురారోగ్య బుద్ధివ్య విజయోనంద సౌభాగ్యాలతో, ఉత్తరంగా, ఉత్సాహంగా, శక్తి పంతుంగా, ఉత్తమ ధర్మంగా, దివ్యంగా కాశ్యంతంగా విరాజిల్లుతుంది.

వేదాల జన్మలలో అజ్ఞానంతో పోగు చేసుకున్న రక రకాల సరికాని భావాలు "లోపల" ఉంటాయి. అల్ప, పరిణామ క్రమంలో సంపూర్ణతకు పొందడంలో భాగాంగా ఇదంతా జరుగుతుంది. ఈ లోపల ఉన్న భావాలే మీ శరీరాన్ని + జీవితాన్ని నియంత్రిస్తూ ఉంటాయి. మీ యొక్క అన్ని శారీరక అవరోగ్యాలకు, మీ అన్ని శారీరక + మానసిక లోపాలకు, మీ అన్ని జీవిత సమస్యలకు, అన్ని పరిస్థితులకు ఈ సరికాని భావాలే కారణం తీసేసే వాటిని తీసేసి, సరి చేసే వాటిని సరి చేస్తేనే మీ శరీరం + జీవితం మారుతుంది. ఎందుకంటే భావాలే అనలు నీలలు మూలాలు. మరి లోపలి మూలాలకు అనుగుణంగానే బాహ్యంలో ఉంటుంది కదా !

విశ్వ మాత్రం - "మన అంతరంగంలోని భావాల యొక్క యథాతథ ప్రతిబింబం. మన శరీరం + జీవితం" ! దీనినే సంస్కృతంలో "యద్భావం తద్వృతతి" అని అంటారు. అంటే నీ భావం ఎలా ఉంటే నీ భవం(పరిస్థితి) అలా ఉంటుందని అర్థం. మూలం ఎక్కడ ఉందో అక్కడ, మూలాన్ని చూడాలి, మూలాన్ని చూచిస్తేనే కదా ప్రతిబింబం మారేది. మూలం లోపల ఉంటుంది.

చాలా మందికి అనుకున్న పనులు అనుకున్నంత గురిభంగా, వేగంగా

జరిగవు. ఎంతో శ్రమించి, ఎంతో డబ్బు ఖర్చుచేసి, ఏమేమో చేస్తే కానీ వాళ్ళ పనులు జరగవు. ప్రతి పనిలో అర్థంకులు, ప్రతి పనికీ ఇబ్బందులు ఎదురవుతూ ముప్పుతిప్పలు పడుతూ ఉంటాయి. పని మొదలు పెట్టడంతో పరకు బాగానే ఉంటాయి పరిస్థితులు, పని మొదలు పెట్టగానే అప్పుటి పరకు సహాయం చేస్తామన్న వాళ్ళు దూరం కావడం లేక వాళ్ళే ఏవో ఇబ్బందుల్లో ఇరుక్కోవడం, వ్యక్తులు పరిస్థితులు పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా మారడం జరుగుతూ ఉంటుంది. దీనితో వాళ్ళు ఏమనుకుంటూ ఉంటారంటే, ఏంటో మన రాత ఇంతే అని దిస్టెస్ అయిపోతారు. దేవుడిని నమ్మేవాళ్ళు దేవుడి దయలేదేమో అని అనుకుంటూ ఏవేవో చేస్తుంటారు. వాస్తవాలకు ఏమీ అర్థం కాక లాజిక్ తో భౌతిక కారణాలను ఏవో కొన్నింటిని కనుక్కుని కనుమ రాము నముదాయించుకుంటూ ఉంటారు

వాస్తవానికి అనలు విషయం ఏమిటంటే లోపల, "అబ్బో పనులు జరగాలంటే చాలా కష్టం, ఎంతో కష్టపడితే కానీ పనులు జరగవు, పనులు జరగాలంటే మామూలు విషయం కాదు" అనే "సరికాని భావనలు" ఉంటాయి. ఈ భావనలే పని మొదలు పెట్టగానే చుట్టలు చూడుతూ ఉంటాయి. అన్ని అర్థంకులను, ఇబ్బందులను ఆకర్షించి ముప్పుతిప్పలు పెట్టి మూడు చెరువుల నీళ్ళు తాగిస్తూ ఉంటాయి.

(ప్రేమతో కూడిన మీ విరుక + సాక్షి తత్వం లోపల అంతరంగంలో ఉన్న "సరి కాని భావనలను" అన్నింటిని తీసివేస్తుంది. దాంతో అశ్రద్ధకుండా పనులన్నీ సులభంగా, సరళంగా, వేగంగా అనుకున్న వేంటనే పనులు పూర్తి అయి మిమ్మల్ని ఆనందానికి గురి చేస్తాయి.

వాస్తవానికి బాహ్య జీవితం, జీవితమే కాదు. అనులు సినిలు జీవితం అంతరంలో ఉంటుంది | అంతర్ జీవితమే నిజమైన, వాస్తవమైన జీవితం | బాహ్య జీవితానికి మూలమే అంతర్ జీవితం | అంతర్ ప్రపంచం(జీవితం) యొక్క యథార్థ ప్రతిబింబమే బాహ్య జీవితం !

ఉదాహరణకు సినిమా థియేటర్‌లో "తెర" లాంటిది బాహ్య జీవితం తెర మీద సినిమా ప్రదర్శితం అవుతూ ఉంటుంది కానీ దాని మూలం ప్రొజెక్టర్‌లో ఉంటుంది ప్రొజెక్టర్ అపేస్తే తెర మీద సినిమా ఆగిపోతుంది. సినిమాను ఏదైనా మార్పు చేయాలంటే తెర మీద ఏం చేయగలుగుతాం ?! ఎలా చేయగలుగుతాం ?! మనం, మార్పు ఏదైనా చేయాలంటే లోపలికి వెళ్ళాలి ప్రొజెక్టర్ రూమ్‌లోకి వెళ్ళి ప్రొజెక్టర్ ఓపెన్ చేసి దానిలో ఉన్న ఫిల్మ్ రీలును సరిచేస్తే, లేక మారిస్తే అప్పుడు తెరమీద సినిమా అదోమెటిక్‌గా సరి అయిపోతుంది లేక మారిపోతుంది కదా ! ఇదే విధంగా ఉంటుంది మన పరిస్థితి కూడా.

మన మెదడు ప్రొజెక్టర్ లాంటిదైతే, మన భావాలు ఫిల్మ్ రీలు లాంటివి. మన భావాలు ఆవే ఫిల్మ్ రీలు ఎలా ఉంటే అలా మన మెదడు అవే ప్రొజెక్టర్, జీవితం అనే సినిమాను అలాగే బాహ్యంలో ప్రదర్శిస్తుంది ఉంటుంది. అప్పటికే మూలం భావాలు. భావం సరి అయితేనే ఫలం(ఫలితం) సరి అవుతుంది. ఫిల్మ్ రీలును సరిచేస్తే తెరమీద సినిమా పరి అయిపట్టు !

సృష్టిలో కోటానుకోట్ల జీవితాలు ఉంటాయి. మన అవగాహనను బట్టి, మన చిహ్నాన్ని, మన అవసరాన్ని బట్టి జీవితాలను ఎంచుకోవచ్చు.

జీవితం అవకాశాల మయం కాదు, ఎంపికల మయం !

Life is full of Choices, not Chances !

బాహ్య జీవితం అనే తెర మీద ప్రదర్శితం అవుతున్న పరిస్థితులు నచ్చక పోతే లోపలికి వెళ్ళి ప్రొజెక్టర్ అనే మెదడులోని ఫిల్మ్ రీలు, అనే భావాలు మార్చేయండి. భావాలు, కోటాను కోట్ల రకాలుగా ఉంటాయి అందు, అరోగ్యం, ఐశ్వర్యం, విజయం, ఆనందం, ఉత్సవం, ఎంతాయెంతో ఇలా ఎన్నెన్నో ఉంటాయి. వాటిలో మీకు కావాల్సినవి "ఎన్నుకుని" లోడ్ చేసుకుంటే సరి పోతుంది. అవి అన్నీ కావాలంటే సింపుల్‌గా మీ నిజతత్వాన్ని మీరు పొందితే పరి ! మీ నిజతత్వాన్ని మీరు పొందినప్పుడు, మీరు శాశ్వత రీతిలో ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్యాల ఇంకా మీ ఉపాలకందని బ్రహ్మానందాన్ని పొందుతారు.

మరి లోపలికి వెళ్ళి మార్పులం ఎలా అంటే, ఇప్పుడే నేను వివరించిన సాధన చేయడమే. ఈ సాధన చేస్తే చాలు - అప్పుడు మీకేం కావాలో మీ అంతర్ ప్రపంచానికి అర్థం అవుతుంది. ఆ ప్రకారంగానే అన్ని సరికాని భావాలు(గుణాలను)ను తీసివేస్తుంది. దానితో అంతా దివ్యం అవుతుంది. మీ కోరికలన్నీ తీరుతాయి. వెరి వెరి సింపుల్ !

విషయాలు తెలియక పోవడంతో మనం మన పైన, మన అంతర్ ప్రపంచం పైన ఎన్నెన్నో సరికాని అభిప్రాయాలు పెట్టుకుని ఉంటాం మన శరీరం + జీవితం యొక్క నమస్క బాధలకు ఇదే మూల కారణం కాబట్టి అన్నింటికంటే ముందు మనం, మన పైన మరియు మన అంతర్ ప్రపంచం పైన ఉన్న మన అభిప్రాయాలను, నమ్మకాలను, ఉద్దేశాలను "నది" అయిన విధంగా మార్చుకుని అప్పుడు పని మొదలు పెడితేనే సఫలం అవుతాం.

మన అంతర్ ప్రపంచం యొక్క కేంద్రంలో మనం మూల చైతన్యానికి దశకట్ అయి ఉంటాం ఆ విధంగా మనమే మూల చైతన్యం అయి ఉన్నాం. మూల చైతన్య శక్తిని + లోపలి సిద్ధమీను కలిపి అంతర్ ప్రపంచం అంభారు

అంతర్ ప్రపంచం ఎప్పుడు కూడా, ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా మీరు చేయమన్నా కూడా ద్రోహం చేయదు. హాని చేయదు ! అంతర్ ప్రపంచం మనకెల్లప్పుడూ శ్రేయస్సురాన్ని మూత్రమే చేస్తుంది గుర్తుంచుకోండి ! అంతర్ ప్రపంచం ఉన్నది మన సేవ కోసం ! మనం ఏం కావాలంటే అది, ఎలా కావాలంటే అలా, ఎప్పుడంటే అప్పుడు తక్షణమే అన్నీ సమకూర్చడానికే అంతర్ ప్రపంచం ఉంది ! అంతర్ ప్రపంచం ఆసంతమైన శక్తి కలిగి ఉంది. మనం చేసే సాధనకు అంతర్ ప్రపంచం పూర్తిగా సహాయ సహకార సమన్వయాలను అందిస్తుంది. సాధన అత్యంత శీఘ్రంగా ఫలించేలా చేస్తుంది.

నవయుగ ఆధ్యాత్మిక ప్రభంజనమైన ఓషో పరమాత్ముడు ఇలా చెప్పాడు, ఒక విశ్వ సూత్రం గురించి :

“క్రొత్త పూర్వకమైన అంకిత వైఖరి ఉన్నప్పుడు ఫలితాలు వెను వెంటనే అనుసరిస్తాయి. ఒక్క క్షణం కోసం అయినా అంకిత వైఖరి కుదిరిందంటే ఎన్నో జన్మల సంఘటన(కర్మ) కరిగి పోతుంది. సమర్పణ భావంతో నువ్వు గతం నుండి పూర్తిగా ముక్కుదవై పోతావు”.

- ఓషో, యోగా - 2, పేజ్ నెం. 61.

తెలుగు అనువాదం : డా॥ గుళ్లాల కృష్ణారెడ్డి, మంచిర్యాల.

మన పట్ల, మన దేహం పట్ల, మన జీవితం పట్ల, మన శృష్టి పట్ల, మన సాధన పట్ల మనం క్రద్ధ సమర్పణ అంకిత భావం గనక కలిగి ఉంటే సాధన తక్షణమే ఫలిస్తుంది. అయితే, మనం సాధన చేసేటప్పుడు, సదా ప్రేమతో సహనంగా ఉండాలి. అసందంగా అర్థదకరంగా ఉండాలి. “దీలా” పడకూడదు. వాస్తవానికి దీలా పడటం అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా ?! దీలా పడటం అంటే అయ్యత్తతో ఎవ్వై, అయ్యత్తను ప్రకటించడం. లోపల ఉన్న అయ్యత్తే బయటికి “దీలా తుంగా” ప్రకటం అవుతుంది. “బాగు పడటం ఇష్టం లేని గుణమే” వినుగును కలుగజేస్తుంది. సాధన పట్ల అనుమానాలను, అభ్యంతరాలను ప్రకటించి సాధనకు అడ్డంకులను సృష్టిస్తుంది.

కాబట్టి ఎరుకతో ఉండాలి. నాటిన్ ఆలోచనలతో ఏకం కాకూడదు నాటిన్ ఆలోచనలకు స్పందించకుండా సాక్షిగా ఉండాలి.

గుర్తుంచుకోండి, ఈ విశ్వ సూత్రాన్ని - “క్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత వైఖరిని” వెన్నంటే ఫలితాలు ఉంటాయి. తక్షణమే ఫలితాలు సిద్ధిస్తాయి ఓకే వేళ మీకు ఫలితాలు వెంట, వెంటనే రావటం లేదంటే “క్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత వైఖరి” కుదుర లేదనే అర్థం. నూర్పుణ వస్తే వెలుగును ఎవరూ రావలేదు, అలాగే మీకు క్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత వైఖరి కుదిరితే ఫలితాలను రావలేదు, అలాగే మీకు క్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత వైఖరి రావటం లేదంటే అవి సాధన చేస్తున్నానండీ, అదేమిటో గానీ ఫలితాలు రావటం లేదంటే అవి అనకూడదు. సూత్రం సరిగానే ఉంటుంది. లోపం మీ పోవటే ఉంటుంది. సేమ బాగానే నేర్చుకుంటున్నాను. అదేంటో స్పీమ్మింగ్ ఫూల్ సరిగా లేదు సేమ బాగానే నేర్చుకుంటున్నాను. అదేంటో స్పీమ్మింగ్ ఫూల్ బాగానే అంటే ఎలా ఉంటుందో ఇది అలానే ఉంటుంది. స్పీమ్మింగ్ ఫూల్ బాగానే ఉంటుంది. నీళ్లు బాగానే ఉంటాయి. నేర్చే వాడు బాగానే ఉంటాడు.

బాస కావాలింది మీరే ! నాట్లం రాక మధ్యల దరువు బాగా లేదు అని అనవచ్చు. పట్టుబట్టే సరిగా చేస్తే ఖచ్చితంగా నూత్రం వని చేస్తుంది

★ మిమ్మల్ని గురించి మీరే అనుకుంటున్నారా ? ఇప్పటి మీ వెనుక కొన్ని వేల జన్మల చరిత్ర ఉంది కొన్ని వేల జన్మల సమాహారమే మీరు !

★ ముందు మీ గురించి మీరు తెలుసుకోండి. ఆత్మ విజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదివి విషయాలు గ్రహిస్తే అప్పుడు అన్నీ అర్థం అవుతాయి. పుస్తకాలు చదవటం తప్పనిసరి. చాలా మంది పుస్తకాలు చదవకుండా గుడ్డిగా సాధన చేస్తూ ఉంటారు. ఇది సరి కాదు. చదవటం రాకపోతే చదివినవకుని విచారి. విషయాలను అడిగి తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే సాధన ఎక్కడో చాలా మర్చి సాగుతుంది ధ్యాన సాధన అంటే ఏమిటో కాదు, "అభ్యాసేక సర్వాలును అంతరంలో అమభూతి చెందే ప్రక్రియే" ! సాధన క్షుణ్ణంగా సిద్ధించాలి అంటే పుస్తకాలు చదవటం తప్పని సరి. అవగాహన పెంచుకోవడం అనివార్యం.

★★★ పనకరాన పుస్తకాలను ఎంతో దబ్బు పెట్టి ఎన్నింటినో కొంటుంటారు కానీ ఓ మందా లేక రెండోవదలు పెట్టి పుస్తకం కొనరు చాలా మంది పుస్తకాలే మిమ్మల్ని రక్షిస్తాయి. బంగారాలు, వజ్రాలు మీకు ఎలాంటి శ్రేయస్సుకొన్ని కలిగించవు. విజ్ఞానమే రక్షిస్తుంది. పుస్తకాలను కొని చదవండి. అనే మీ నిజమైన ఆస్తి. పుస్తకాల విలువను గ్రహించిన వారికి ఎంతో శ్రేయస్సురం జరుగుతుంది. పుస్తకాల విలువను గ్రహించడమంటే "మహా సౌభాగ్యాలను" గ్రహించినట్లే.

అనేకానేక జన్మలు కవరింగులుముగులు ! వేస్తూ. యంత్రకంగా భౌతిక జీవితం జీవిస్తూ "జడంగా", "కఠినంగా" అయిపోయి ఉన్నాడు మీరు. క్రమం తప్పని సాధన వలన శ్రద్ధ, సమర్థత, అంకిత భావాలు మీలో ఉత్తేజితమై మిమ్మల్ని సున్నితంగా, సులభంగా, సరళంగా చేస్తాయి.

విషయం తెలియక మీరు, మీ పరిస్థితులకు ఇతరులు కారణం అని అనుకుంటూ ఉంటారు. దేవుడిని నమ్మే వాళ్ళు దేవుడి పైన, దేవుడిని నమ్మని వాళ్ళు మరొకరి పైన విందలు మోపుతూ ఉంటారు. మన అన్ని పరిస్థితులకు మనమే కారణం. ఇదే అసలు సిసలు వరమే నత్తం "ఈ నత్తం" మీకు అర్థం అయినప్పుడే, ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి మీరు ఒప్పుకున్నప్పుడే, ఈ సత్యాన్ని యథాతథంగా అంగీకరించినప్పుడే మీ శరీరంలోని + జీవితంలోని పరిస్థితులను సమూలంగా మార్చే శక్తి సామర్థ్యాలు మీకు ఉన్నాయి అప్పుడే మీకు అవి అందుబాటులోకి వస్తాయి. అప్పుడు మీరిలా కావాలంటే అలా, మీరు కోరుకున్న విధంగా మీ శరీరాన్ని + జీవితాన్ని మలుచుకోవచ్చు.

వరమాత్య స్వరూపులైన సేత్, రావూ, ఓడో మరియు అవేకానేక మంది మాస్టర్స్ ఇలా అంటారు. "మీ వన్మూల వ్యవస్థ. మీ అభిప్రాయాల వ్యవస్థ, మీ ఆలోచనా విధానాల మీ పరిస్థితులకు మూల కారణాలు. ద్వంద్వాలో ఇరుక్కూని మిమ్మల్ని మీరే శిక్షించుకుంటూ ఉంటారు" అవి !

★★★ అపరాధ భావనలు(Guilty) అంటే దోషిని భావనలు లేక నేర భావనలు లేక పాప భావనలు ఈ అపరాధ భావనలే మీ చేత కర్మలను అనుభవించ చేస్తూ ఉంటాయి. వాస్తవానికి ఏ కర్మ ఎవరూ

అనుభవించాల్సిన అవసరం లేనే లేదు. అయినా జీవితం దుర్భరంగా ఎందుకుంటుందో ఈ "అపరాధ భావనలు"(Guilty) మోస్తూ ఉండటమే అందుకు కారణం

"అయ్యో నేను వారికి అలా చేసాను" అని పశ్చాత్తాప పడటం సరైనదే. "అయ్యో నేను వారికి నష్టం కలిగించాను, బాధను, ఇబ్బంది కలిగించాను ఇక మళ్ళీ ఎప్పుడూ ఇలా ప్రవర్తించను" అనే విశ్లేషణ, నిర్ణయం ముందే, అలాగే తీసుకోవాలి కూడా ! ఇంతవరకైతే OK కానీ,

★ "వారికి అలా చేసాను కాబట్టి వాకూ అది జరగ వలసిందేనని" భావించడమే సాపేక్షం ! సాపేక్షం అంటే ఇదే ! ఆశ్చర్యంగా ఉందా ! సత్యాలు ఆశ్చర్యాలను కలిగిస్తాయి మరి ! వాస్తవానికి ఏ పాపాలు, ఎవరూ అనుభవించాల్సిన అవసరమే లేదు. కానీ లోపల ఉన్న అహం, ముదం ఇలా అలోచింపజేస్తాయి. "మనం వారికి అలా నష్టం కలిగించాం కాబట్టి మనం కూడా పశ్చాత్తాపం" అని విధ్వంసం తీసుకునేలా చేసి వాటిని ఆకర్షించ చేసి అనుభవించ చేస్తాయి.

ప్రేమతో కూడిన మీ ఎరుక + సాక్షి తత్వం మీ అపరాధ భావనలను మొత్తం ఒకే సారి శాశ్వతంగా తీసివేస్తుంది. జరిగిందంతలా దివ్యమే, చేసిందంతా దివ్యమే ! కాబట్టి గతం గతం అంతా పవిత్రమే, ఇక ఏ శిక్షలు, కర్మలు అనుభవించాల్సిన పని లేదు, అవసరం లేదు, అనే "అపరాధాను" కల్పించే మిమ్మల్ని అపరాధ భావనల నుండి శీఘ్రంగా, శాశ్వతంగా విముక్తులను చేస్తుంది ఈ దివ్య సాధన.

జీవితంలో కష్ట సమస్యలు తప్ప - ఒప్పు, మంచి - చెడు అనే ద్వంద్వంలో ఇరుక్కున్నందుకే వస్తాయి. దీని వలన ఇది మంచి, ఇది చెడు అని మనకి మనమే శిక్షలు వేసుకుని నష్టపోతుంటాం. వాస్తవానికి మంచి లేదు, చెడు లేదు అంతా దివ్యమేనని గ్రహించాలి భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు చెప్పాడు కదా. "శుభాశుభపరిత్యాగీ" (12 - 17) అని ! శుభం లేదు, అశుభం లేదు వీటిని వదిలేయి ఉన్నది అంతా దివ్యమే, అని అర్థం. ఈ దివ్య సాధన ద్వంద్వాలలో నుండి మిమ్మల్ని శీఘ్రంగా, సురక్షితంగా, శాశ్వతంగా బయట పడేస్తుంది.

ఇంకొక కోణంలో అపరాధ భావన అంటే ప్రతీకార భావన. కన్నుకు కన్ను, పన్నుకు పన్ను అనేదే ప్రతీకార భావన "వారికి నేను ఏం చేసానే నేనూ అదే అనుభవించాలి" అనేది ఫ్యూర్ గా ప్రతీకార భావన. "ప్రతీకారం అనేది ఆత్మసాత్వతో నమానం" అని వరమహానాన మోగానంద గారు చెబుతారు. ఇది సత్యమే మరి ! ఎన్నడైనా సరే ప్రతీకారం తీర్చుకోకూడదు. ప్రతీకారం చేయడం అంటే మళ్ళీ మీరు ప్రతీకారాన్ని అనుమతించడమే. మీలో ప్రతీకార గుణం వ్యాధిగా సరింపేంత వరకు మీకు ఇబ్బందులు, ప్రమాదాలు తప్పవు మీరు ఎక్కడ ఉన్నా, ఏం చేస్తూ ఉన్నా మీ లోపలే ప్రతిష్టతలై ఉన్న "మీ ప్రతీకార గుణం" మీకు ఇబ్బందులను, ప్రమాదాలను సృష్టిస్తూనే ఉంటుంది. మీకు జరిగిన "దానికీ" మీరు ప్రతీకారం తీర్చుకోవడమంటే మీకు జరిగిన "దానిని" పెంకుకోవడమే అవుతుంది, అవకాశానికి ఉపకారం చేయలేక పోయినా కనీసం అపకారం చేయకుండా ఉంటే మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకున్నా వారెవరూ ఇలా అయితే అవతలి వాళ్ళు ఏం చేసినా సహనం పోతే, జీ దానికి అంతం ఉండదు అని మీరు అనుకునే అవకాశం ఉంది.

అలా కాదు. మీ లోపల ప్రతీకార గుణాన్ని తీసివేసేందుకే మీపై "ప్రతీకార దాడులు" జరుగుతూ ఉంటాయి ఎప్పుడైతే మీ లోపల ఉన్న ప్రతీకార గుణాన్ని మీరు పూర్తిగా తొగించుకుంటారో అప్పుడు మీకు ఏ ఇబ్బందులు, ప్రమాదాలు ఎదురు రావు. రానే రావు. కాబట్టి ప్రీము మిత్రులారా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా ప్రతీకారం వదిలి రాదు. ప్రతీకారం అంటే ఆత్మహత్య రాంచేసిన అర్థం చేసుకోండి.

ఈ దైవత్వ సాధన. మీ మొత్తం సమ్యకాల వ్యవస్థను, ఆధిపత్యాల వ్యవస్థను, ఆలోచనా విధానాన్ని సరి చేస్తుంది. లోపల ఎన్నయితే సరి కాని భావాలు ఉంటాయో వాటిన్నింటినీ సరి చేస్తుంది. తీసేసే వాటిని తీసేస్తుంది.

ఈ దైవత్వ సాధన మీలో ప్రేమను సృష్టిస్తుంది. వాస్తవానికి మీ పట్ల మీకు ప్రేమ లేనందువల్లనే ఆరోగ్యం, బత్సర్వం, ఆనందం లేకుండా పోయాయి. ప్రేమ యావత్ సృష్టికి మూలాధారం. మీ పట్ల మీరు ప్రేమను కలిగి ఉంటే ఆరోగ్యం, బత్సర్వం, ఆనందం ఆలోమెటిక్స్ వస్తాయి. ప్రేమ అన్నింటినీ సమస్తం చేస్తుంది శృతి చేస్తుంది మీ లోపల ఉన్న తత్వల్నింటినీ ఉత్తీకరించేసి, బ్యాటర్స్ చేసి మీకు అందుబాటులో ఉంచుతుంది. ప్రేమ రక్షణనిస్తుంది. పోషణనిస్తుంది. శక్తిని అందించి ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. ప్రేమ అమరం ప్రేమ మీలో వికలాన్ని సృష్టిస్తుంది. ప్రేమ మీ నిజ తత్వంతో మిమ్మల్ని కలుపుతుంది. ఇంకా చాలా, మన ఊహలకు అందనంత చేస్తుంది. మీ పట్ల మీరు ప్రేమతో ఉంటూ ఈ ధ్యాన సాధన చేయాలి.

మనో వికారాలే శారీరక వికారాలు, శారీరక వికారాలే జీవిత వికారాలు ! మనో నకారాలే శారీరక నకారాలు, శారీరక నకారాలే

జీవిత నకారాలు ! ఇక్కడ వికారాలు అంటే ఆత్మ విజ్ఞానం లేక పోవటం చేత ఉన్న సమస్యలు అని అర్థం, ఇక్కడ నకారాలు అంటే ఆత్మ విజ్ఞానం ఉండటం చేత ఉన్న అసందాహ అని అర్థం. సాధారణంగా అందరూ హాసనీక సమస్యలు వేరే, శారీరక సమస్యలు వేరే, జీవితంలోని సమస్యలు వేరే అని అనుకుంటూ ఉంటారు. వాస్తవానికి ఇవన్నీ ఒకటే ! ఈ సాధన ఫలం వికారాలన్నీ కూడా నకారాలుగా మారిపోతాయి.

దేహం పట్ల, జీవితం పట్ల మనం కలిగి ఉన్న కామస్థ భావనలు, స్వినస భావనలు, క్రోధ భావనలు, మనకు మనమే పెట్టుకున్న శాపాలు మనపై మనం విధించుకున్న కష్టములు, ఆవేశంతో మనం తీసుకున్న నిర్ణయాలు మొదలైనవన్నీ మన శరీరాన్ని + జీవితాన్ని బంధించి ఉంచి ఎన్నో డాడలకు గరి చేస్తుంటాయి.

ఈ దైవత్వ సాధన యొక్క ప్రభావం చలన మొత్తం ఇవన్నీ కూడా రిలీజ్ అయిపోయి విముక్తాత్మ తీజాలై ప్రకాశిస్తాయి. మన శరీరం సహజంగా కలిగి ఉన్న అద్భుతమైన, వటివైపున రోగ నిరోధక శక్తిని కలిగి పొంది సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని శాశ్వతంగా కలిగి ఉంటుంది. అప్పుడు శరీరాన్ని ఎలా కాపాడండి అలా తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఈ దైవత్వ సాధన మనకు, మన నిజ తత్వానికి మధ్యలో అడ్డం ఉన్న వాటిన్నింటినీ తీసి వేసి మన నిజ తత్వమైన దివ్యత్వాన్ని తెలిసి పొందేందుకు అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. మన దైవత్వం తెలిగి పొందకాం. ఈ దివ్య సాధన ఫలన సర్వాప్రయోగాలు, సర్వానుకూలాలు, సర్వ సుమన్యూలు, సర్వ సహాయ సహకారాలు సిద్ధిస్తాయి.

ఈ దివ్య సాధన, మనం గతంలో అంటే ఈ జన్మలోనూ, గత

జన్మలలోనూ చక్రం చేసిన మరణ భావనలను తీసివేస్తుంది. ఏదో చిన్న ప్రాణం వస్తుంది మనం నెత్తి, నోరు కొట్టుకుంటూ ఛీ ఏం బతుకు ఇది, చావైనా రాక పోయే, దీనికన్నా చావే సయం, ఎం బతుకో ఏమో అనే భావనలను ప్రకటిస్తూ ఉంటాం అది మామూలుగా కూడా కాదు, చాలా తీవ్రతతో ప్రకటిస్తూ ఉంటాం. ముదనస్థమై బతుకు, దరిద్రపు బతుకు, ఎంతో మంది చస్తున్నారని నాకెప్పుడు వచ్చి చేస్తుందో చావు ! అంటూ "వినాశకర ధోరణితో" నోటివే ప్రకటనలు చేస్తాం. ఆ... అంత అర్హుల మనకక్కడిది ? మనదింతా దరిద్రమే, మన రాకలో అసలు సక్సెస్ అనే పదం ఉందా ? మన బతుకుల్లోకి ఆనందం ఎందుకొస్తుంది ? అంటూ నవాలక్ష రకాలుగా నెగిటివే ప్రకటనలు తీవ్రంగా తీవ్రంగా చేస్తాం.

మరి, ఇవన్నీ ఏమవుతాయని అనుకుంటున్నారు ?! పదే పదే అనుకోవడం వలన, ఇక మన బతుకులంటే అని డిస్టెండ్ అయిపోవడం వలన ఈ నెగిటివే భావాలు లోపల స్థిరపడిపోతాయి. ఇక లోపల ఉండి ప్రమాదాలను, దరిద్రాలను, రోగాలను, అవజయాలను, దుఃఖాలను, రోగ్యాల్లను ఆకర్షిస్తూ ఉంటాయి. వాటిని మనం అనుభవిస్తూ చావకుండా బతుకుతూ, చస్తూ ఉంటాం ! వీటన్నింటినీ మనం పుష్టిపామున దేవుడిని, లోకాన్ని, తల్లిదండ్రులను, సమాజాన్ని, ఇతరులను ఎదిరిస్తూ ఉంటాం.

ఈ దైవత్వ సాధన జలాంటి భావనలను ముత్తల కలిపి ఒకటిసారి తీసివేస్తుంది. క్రమం తప్పని ఈ సాధన వలన, అత్యంత శీఘ్రంగా మీ జీవితం ఆమురారోగ్య బిజ్నెస్ విజయాలంద సాఫల్య మోక్షాలలో విరాజిల్లుతుంది.

★★★ ఈ దైవత్వ సాధన వలన మీ లోని ఓర్వో ఎన్నో అస్సెట్స్ అవేటికొ రిలీజ్ అయిపోయి న్యూ ఎస్టబ్లిష్ Establish అవుతాయి ధ్యానం Regularగా చేస్తూ ఉంటే ఎన్నోలు అస్సెట్స్ ఎప్పటికప్పుడు అప్రోప్రియేట్గా Update అవుతూ ఉంటాయి, బాలెన్స్ అవుతూ ఉంటాయి. ఎన్నోలు గురించి ఏమీ తెలియక పోయినా సరే !

★★★ ఈ దైవత్వ సాధన వలన మీ బంధాలన్నీ తొలగిపోయి. మీరు సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను పొందుతారు.

★★★ మీలో ఉన్న సర్వ లోపాలు సరి చేరుబడతాయి. నిజానికి లోపాలు అనేవి లేవు అని తెలుస్తుంది. ఉన్న అన్నీ లోపాలకు -మూల లోపం" ఒక్కటే అదే "విస్మృతి". అన్నీ బలహీనతలు తక్షణమే తొలగి పోతాయి. మీ 12 ప్రోగుల దివ్య జన్మపు తిరిగి నిర్మించబడుతుంది. మీ 7 శరీరాలు శృతి చేరుబడతాయి. మీ 12 చక్రాలు ఉత్తీర్ణమవుతాయి మీ దివ్య శక్తి కేంద్రాలు జాగృతం అయి మీ అందుబాటులోకి వస్తాయి మీ మాడో కన్ను - Third eye హృత్ జాగృతం అయి మీ స్పెషిలైజ్డ్ వస్తుంది. మీ నూక్ష్మ శరీరంపై, మీ నూక్ష్మ శరీర ప్రయాణాలపై పూర్తి ఎరుకను, అదుపును మీరు సులభంగా పొందుతారు మీరు వియవల అవుతారు. మీరు మేలుకుంటారు.

★ మీ అవగాహనా స్థాయి మహోన్నతంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. మీ స్పృహ సురక్షితంగా జాగృతమవుతుంది. అన్నీ విషయాలను తెలుసు కుంటారు. సర్వశక్తి సంపన్నులై సర్వజ్ఞులవుతారు. మహా పరి విముక్తిని పొందుతారు.



కేవలం ఈ దైవత్వ సాధన మాత్రమే చేస్తూ కూర్చోకూడదు. "నవరత్నాలను" అవలంబించి. నవరత్నాలను అవలంబించి ఇతరులకు ప్రేరణను ఇస్తూ ఉండాలి. నవరత్నాలు అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలంటే మార్గదర్శి - 1ను చదవండి.



మీరు ఈ దైవత్వ సాధన నిరంతరంగా చేస్తూ ఉండటం వలన అప్పుడే మీ అంతర్జాతన్యాలి అర్థం అవుతుంది. మీరు మీ నిజ తత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఉన్న నరి కాని వాటిని వదిలివేసి తీసి వేసి మీరు మీ నిజ తత్వాన్ని తిరిగి పొందాలి అనుకుంటున్నారని దానికి అర్థమై, ఇది జరిగేలా చేస్తుంది.

శ్రమం తప్పకుండా ఈ ధ్యాన సాధన చేయాలి. ఫలితాలు ఎంత సేవల్లో వస్తాయి. ఎన్ని రోజుల్లో వస్తాయి అని లెక్కలు వేయకూడదు. ఇలా అత్రం హుమిడితే సాధన ఫలితాన్ని వస్తున్నది. మీరు స్థిమిత పడేవరకు సాధన ఫలితాన్ని ఇవ్వదు. ఎంత పేషెనా నరే, ఎన్ని రోజులైనా నరే నేను బాగుపడాలి అనేదే నా దృఢ నిర్ణయం కాబట్టి నేను పూర్తిగా బాగుపడే వరకు చేస్తాను అని తిరుగులేదే. సిద్ధమై తీసుకుని ప్రశాంతంగా. సహనంతో సాధన చేయాలి. సాధన మొదలు పెట్టగానే మీలో ఉన్న సరి కాని గుణాలలో అలజడి మొదలుపెడుతుంది అనే మీలో ఆత్మాన్ని సృష్టించి వాడాలి చేస్తూ ప్రతి ఒక్కరిలో "బాగుపడటం అష్టంలేని గుణం" ఉంటుంది. ఇదే తీవ్ర

అర్థంతరాలను ప్రకటిస్తూ సాధన ముందుకు సాగకుండా ఆడ్చుకుంటూ ఉంటుంది. ఒకసారి ఆలోచించండి. సాధన అంటే పరివర్తన. పరివర్తన అంటే అభివృద్ధి. సాధన చేయడమంటే అభివృద్ధి చెందడమే మరి అభివృద్ధి చెందడానికి అయిష్టత దేనికి ?! అనవసరం దేనికి ?! విమగు దేనికి ?! ఒక సారి ఆలోచించండి.

గుర్తుంచుకోండి సాధనయే సిద్ధి ! మీరు ఎంత సాధన చేస్తారో అంత ఫలం సిద్ధిస్తుంది. చాలా మంది సాధన వేరు. సిద్ధి వేరు అని అనుకుంటూ ఉంటారు. కాదు, సాధన వేరే, సిద్ధి వేరే కానీ కాదు సాధన చేస్తూ ఉంటే వేరే ఎక్కడి నుండో సిద్ధి ఫలం వస్తుంది అని అనుకోవడం ఉద్ధ తప్పు. తెలుసుకోండి - సాధనయే సిద్ధి ! మీరు చేసిన సాధనయే సిద్ధిగా మారుతుంది. ఎంత సాధన చేస్తే అంత సిద్ధిస్తుంది. ఎక్కువే వస్తుంది గానీ తక్కువైతే రాదులేండి !

మీకు మరో కోణంలో నుండి చెబుతున్నాను, సాధనయే సిద్ధిగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ఎలాగైతే పిండి రొట్టెగా మారుతుండో అలాగే ! ఇక్కడ పిండి, రొట్టె వేరు వేరు కాదు పిండియే రొట్టెగా మారుతుంది కదా ! ఎంత పిండి ఉంటే అంత రొట్టె. అందుకే "పిండి కొద్ది రొట్టె" అన్నారూ కదా ! అదే విధంగా సాధనయే సిద్ధిఫలంగా మారుతుంది. ఎంత ఎక్కువ ఫలితం కావాలంటే అంత ఎక్కువ సాధన చేయాలి మరి !

☆ తప్పదు, శ్రమించాలి, సుఖం పరిశ్రమ చేయాలి. ఏ ఫలితం + జీవితం బాగుపడాలంటే పార్ట్ కట్ అంటూ ఏమీ లేదు. శ్రమయే పార్ట్ కట్ ! శ్రమించక సాధనమే లాంగ్ కట్ !

మీరు సాధన చేస్తూ ఇతరులకు ఈ సాధనను తెలియజేస్తూ ఉండాలి. అత్యంత శీఘ్రంగా, ఊహలకందనంత మెరుపు వేగంతో మీరు బాగుపడాలంటే ప్రచారం తప్పని సరి ! మీరు ఒంటరిగా సాధన చేస్తే, మీ అభివృద్ధి చాలా మెల్లగా సాగుతుంది సాధన + ప్రచారం చేస్తేనే మెరుపు వేగంతో ఫలితాలు వస్తాయి. ప్రచారం చేయకుండా మూలకు ఒంటరిగా కూర్చొని సాధన చేస్తుంటే దైవత్వం రావడం అనేది చాలా, చాలా, చాలా కష్టం ! ★ ఎందుకంటే దైవత్వాన్ని పొందడంలో “ ప్రచారం ” అనేది ఒక అవిచార్యమైన దళ రియచేసి అర్థం చేసుకోండి. దైవత్వం పొందడం అనేది ఒక పరీక్షగా ఆమెకుంటే ఈ పరీక్ష పాస్తే దైవత్వం అనే పట్టు పొందడానికి మొత్తం 9 పక్షైళ్లు ఉంటాయి.

అవి - నవరత్నాలు :

1. గురు సాంగత్యం
2. సేవ
3. వరైన ఆహారం
4. వ్యాధ్యాయం
5. ద్యావ సాధన
6. పర్యంగం
7. ఆచరణ
8. పరిశోధన
9. పత్య ప్రచారం

ఈ తొమ్మిది పక్షైళ్లలో పానీ అయితేనే “ ఎవరికైనా దైవత్వం అనే పట్టు ” లభించేది. ఇందులో ఏ ఒక్కటి లోపించినా ఏము కాదు. ఈ తొమ్మిదింటిని ఏక కాలంలో పూర్తి చేయవచ్చు. ఇవన్నీ ఒక దానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి. మీరు మీ యొక్క నడుపు, వృత్తి, ఉద్యోగం, వ్యాపారం లేక గృహిణిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూనే సులభంగా ఏక కాలంలో ఈ తొమ్మిదింటిని (నవరత్నాలు) పూర్తి చేయవచ్చు ఇదేమంత పెద్ద విషయం కాదు.

నిజంగా సత్య సాధన చేయాలని అనుకునే వారికి చాలా సింపుల్ ! ఏదో కొంచెం, కొంచెం, అటూ ఇటూ ఊగినలాడుతున్న వారికి “ అమ్మో ” అని అనిపిస్తుంది. పూర్తిగా సిద్ధపడని వారికి ఇవి తొమ్మిది పర్యకాలాల అనిపిస్తాయి. 100% సత్య సాధనకు సిద్ధపడిన వారికి ఈ నవరత్నాలు దివ్య కాంతులను విరజిమ్ముతూ మార్గదర్శకత్వం వహిస్తాయి. ★ నిజానికి మొదటిదైన “ గురు సాంగత్యాన్ని ” ఆచరిస్తే మిగతావన్నీ దానితో కలిసి వస్తాయి, అది ఇంజనైతే మిగతావన్నీ ఖోగీలు ! నవరత్నాల గురించి వివరంగా మార్గదర్శి - 1లో తెలియజేసాను

★ మీరు ఇతరులకు చెప్పలేక పోతే కనీసం ఈ పుస్తకాన్ని అయినా ఇవ్వాలి. ఇలా ఇవ్వడం కూడా ప్రచారమే ! ఈ పుస్తకం కాక తీయినా ఆత్మ విజ్ఞానానికి సంబంధించిన ఏ పుస్తకమైనా సరి !

మీలో ఉన్న “ బాగుపడటం ఇష్టంలేని గుణం ” అంటుంది. అబ్బా ఏం సాధనో ఇది, ఇదంతా చేయాలా అని, మీరేమో దానితో ఏకం అయిపోతారు.

సాధనకు వ్యతిరేకమైన భావనలతో ఏకం కాకూడదు. ఏ నెగెటివ్ భావనతోనూ ఏకం కావద్దు. నెగెటివ్ భావనను సాక్షిగా చూడాలి. దానితో ఏకం కాకూడదు. నెగెటివ్ భావాలతో ఏకం అవుతున్నందువల్లనే అన్ని సప్తాయి జరుగుతున్నాయి. ఎప్పుడైతే మనం నెగెటివ్ భావాలకు ఏ మాత్రం ప్రతిస్పందించకుండా వాటిని సాక్షిగా చూస్తామో అప్పుడవి శాశ్వతంగా అంతరించి పోతాయి.

సాధన చేసి ఫలాన్ని నన్ను నేను బాగు చేసుకుంటాను. హాయిగా ఆయురారోగ్యం ఇవ్వండి విషయానంద సౌభాగ్యాలతో విరాజిల్లుతాను, మోక్షాన్ని పొందుతాను. ఇది ఒక పాజిటివ్ భావన. దీనితో ఎంత సేపు మీరు ఏకం అయి ఉంటారు ? ఒక సారి చిత్ చేసుకోండి.

ఈ పాజిటివ్ భావనను నిజం చేసుకుందామన్న కాసేపటికే ఇదంతా విజయం జరుగుతుందా ? జరిగినా చాలా కష్టంగా, ఎప్పటికీ జరుగు తుంది. అని అనుకుంటూ ఇవ్వాళ్ల, రేపు అంటూ వాయిదాలు వేయడమే సరిపోతుంది.

★ పెమ్మల్లి మీరు చెప్పేవోండి, ఒకసారి విశిష్టమైన పరిశీలన చేసుకోండి. మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఎందుకంటే అధిక శాతం మీరు ఎప్పుడూ నెగెటివ్ భావనలతో ఏకమై ఉంటారు.

గుర్తుంచుకోండి. ఈ విశ్వ సూత్రాన్ని - "మీరు ఏ భావంతో ఏకమై ఎక్కువ సమయం ఉంటారో ఆ భావమే పరిస్థితిగా మారుతుంది - ఆ భావంగానే మీరు పరిణమిస్తారు" !

"యద్భావం తద్భవతి" అంటే ఇదే !

ఈ సాధన పలన ఎంతో మందికి ఎన్నెన్నో రకాలుగా లాభాలు జరిగాయి. ఎంత మంది ముక్తిని పొందారో లెక్క లేదు. మీరు చేసి చూడండి. మీకు ఏ సమస్యలు ఉంటే వాటి మీద పని చేస్తుంది. ఎవరికంటే ఏ ఏ సమస్యలు ఉంటే ఆయా సమస్యల పైన పని చేస్తుంది. పరిష్కరిస్తుంది ఈ సాధన. మీ కోసం మీరు చేయకపోతే ఎవరు చేస్తారు ?

క్రాంత మంది సమస్యలు ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. చేతబడలకు లేక బాణామతికి గురయ్యాం అని భావిస్తూ చాలా బాధ పడుతూ ఉంటారు. ఎవరో ఏదో మంత్ర ప్రయోగం చేసారని బాధ పడుతూ ఉంటారు. లేక ఏ రయ్యమో, పిశాచమో, భూతమో, దుష్ట గ్రహమో వల్ల వీడిపడ్డాయని బాధ పడుతుంటారు. ఏవో దుష్ట శక్తులు తమను బాధపెడుతున్నాయని క్లృంగి పోతుంటారు. సాధారణంగా ఇలాంటి సమస్యలతో బాధ పడేవారు మంత్రాళ్ళను ఆత్రయిస్తారు. రక రకాల పూజలు, శాంతలు చేయిస్తారు. నిశానికి ఇలాంటివన్నీ ఫలితాలను ఇవ్వవు. దయచేసి మంత్రాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళకండి. మంత్రాళ్ళన్నీ ఏమీ చేయలేరు. పైగా అనవసరమైన ఇతర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తారు. ఏ ప్రతి ఫలం ఆశించిన సాధు, సత్పురుషులను ఆశ్రయించండి, వారు ఏదైనా మార్గం చూపే అవకాశం ఉంది. ఏదైనా హస్తద్రవ్య కలవండి, ఫలితం ఉంటుంది.

చేతబడలు, బాణామతి, మంత్ర, తంత్ర, యంత్ర ప్రయోగం, దుష్టం, పిశాచం, భూతం, దుష్ట గ్రహం, దుష్ట శక్తి ఇలాంటివన్నీ ఉన్నాయా లేదా అన్నది ప్రశ్న కాదు. మీరు వదులుతున్న బాధలకు వీటికి ఏ సంబంధం లేదు. మీ సమస్యల మూలం, ఈ ప్రశ్నకు లేదా ఈ ప్రశ్న యొక్క జవాబులే లేదు. ఇవన్నీ ఉంటే ఉంటాయి, లేకపోతే లేదు. ఒక వేళ ఉన్నాయని అనుకోండి - అప్పుడు ఏం జరుగుతుంది ? ఏం చేస్తే వీటి బారి నుండి

బయట పడతామో అది చేయాలి కదా !

“మీ లోపల ఈ బాధలను ఆకర్షించే గుణాలు లేకపోతే ఈ సమస్యలే కాదు, ఆనలు ఏ సమస్యలు రావు” మన అంతరంలోనే ఉంటాయి అన్ని సమస్యల మూలాలు. లోపల ఉన్న వాటిని తీసివేస్తేనే గాని శాశ్వత పరిష్కారం లభించదు.

నేను చేతబదులు, బాణామతి ఇంకా పైన ఉదహరించిన అన్నింటి పైన సుధర్మమైన రీసెర్చ్ చేసాను. నాది ప్రత్యక్ష అనుభవం ! స్వానుభవం ! ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎన్నెన్నో విదుర్కొన్నాను. ఎందరెందరో మంత్రకాళ్ళను కలిపాను ఎన్నెన్నో కేసులు పరిశీలించాను. అసాధారణమైన పరిశోధనలు చేసాను ఎంకో స్పష్టమైన అనుభవం పొందాను. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే పీటన్నింటిని పరిష్కరించడంలో “స్వపరిష్కారం నేను, మాస్టర్ ను నేను” ! నేనే కాదు ఏ కొంచెం ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం ఉన్న వారు ఎవరైనా ఇలాంటి వాటిని చాలా సులభంగా పరిష్కరించ గలుగుతారు. ఇలాంటి ఎన్నో కేసులకు పరిష్కారం మార్గం చూపింది. వారి సమస్యలు వాళ్ళే పరిష్కరించు కునేందుకు మార్గదర్శకత్వం వహించాను. నేను ఏ సమస్యలను పరిష్కరించను, నిజమైన మాస్టర్ ఎవరూ కూడా పరిష్కరించరు. మీ సమస్యలను స్వయంగా పరిష్కరించుకునే శక్తి మీలో ఉంది అని తెలియజేసి వారిని మాస్టర్ గా తయారు చేస్తారు. శాశ్వత రీతిలో స్వతంత్రంగా వారి సమస్యలకు వారే పరిష్కారం చేసుకునేలా చేస్తారు. నేనూ అదే చేస్తాను.

నేను నూచించే “దైవత్వ సాధన” ద్వారావైతే ఎంతటి సమస్యలమో అత్యంత సులభంగా, శీఘ్రంగా, శాశ్వతంగా మొత్తం ఒకేసారి తీసి పోయివచ్చు.

అందుకే స్వానుభవంతో చెప్పాను. దురుహిని విసంధి మంత్రకాళ్ళ దగ్గరికి, క్షుద్ర పూజలు చేసే బాబాల దగ్గరికి, స్వామీల దగ్గరికి వెళ్ళకండి ! ఇలాంటి వారి వలన సమయం + శక్తి + డబ్బా స్థానా అప్పుడాయే తప్ప ఏ ప్రయోజనం జరగదు. పైగా కొత్త ఇబ్బందుల హియ్యే అవకాశం ఉంది. ★ మీ సమస్యలను మీరే పరిష్కరించు కోలుగుతారు. అత్యంత శక్తి స్వరూపులు మీరు. మీ గురించి మీకు తెలియక అలా ఉన్నారంటే !

ప్రపంచంలో ఎన్నో రకాల ధ్యాన పద్ధతులు ఉన్నాయి. తెలిసిన వారిని ఎవరినైనా సంప్రదించి ఏదో ఒక ధ్యాన పద్ధతిని ఎంచుకుని సాధన మొదలు పెట్టండి లేదా నేను సూచించిన ధ్యాన సాధన అయినా సరే. మీ జ్ఞం ! ఎన్నో రకాలైన ధ్యాన పద్ధతులున్నాయో తెలుసుకోవాలనే ఇంటెన్స్ గునక మీకుంటే www.osho.com అనే వెబ్ సైట్ ను సందర్శించండి. కానీ గుర్తుంచుకోండి ఇలాంటి సమస్యలే కాదు, ఎంతటి సమస్యలైనా. ఎంతటి కర్మలైనా, అది ఏదైనా సరే అత్య విజ్ఞాన ఆధ్యానం మరియు ధ్యాన సాధన ద్వారా సులభంగా, శీఘ్రంగా, శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి.

★★★ ఎంతటి చేతబడులైనా సరే, ఎంతటి బాణాముసుగైనా సరే, ఎంతటి మంత్ర తంత్ర యంత్ర ప్రయోగాలైనా సరే, ఎంతటి భూత, పిశాచ, దయ్యాలైనా సరే, ఎంతటి దుష్టశక్తులు తప్పనిసరిగా సరే, ఇవన్నీ మీ అజ్ఞానంలోనే ఉన్నాయి అని స్పష్టంగా, బుచ్చుగా గుర్తుంచుకోండి. పీటన్నింటిని ఒక్కసారిగా తీసి అవతల పోవేనే శక్తి మీరు ఇప్పుడే కలిగి ఉన్నారు.

ఎవరినీ వేడుకోవాలి? ఎవరినీ! మీ ఇంట్లో మీరు కూర్చున్న వివరాల ద్వారా సాధన మొదలు పెట్టండి - ఎంతంతటి సమస్తమైనా చాలా జాతీయ, శాస్త్రానికి కలిగి పోతాయి. 'ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి', ఈ సత్యాన్ని శ్రీకృష్ణ భగవద్గీతలో తెలియ జేసాడు కదా! "ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి" అని చెప్పడంలోని ఆంధర్యం ఏమిటంటే. ప్రతి ఒక్కరూ కూడాను తమను తాము "ఉద్ధరించుకునే శక్తి సామర్థ్యాలను పుష్కలంగా కలిగి ఉన్నారని అని అర్థం".

నేను వివరించిన ధ్యాన సాధన మీకు సర్వకపోతే వేరే ధ్యాని ఎంచుకోవద్దు అయితే ధ్యాన సాధనను ఎంచుకునే ముందు దయచేసి ఎవరినైనా తెలిసిన వారిని సంప్రదించి సరి అయిన ధ్యాన పద్ధతిని ఎంచుకోండి. ఎందుకంటే అత్యుత్కృతా కోన్ని సరికాని ధ్యాన పద్ధతులు చెలామణిలో ఉన్నాయి

గుర్తుచుకోండి ప్రతి ఒక్కరిలో "భాగు పదటం ఇష్టం లేని గుణం" ఒకటి ఉంటుంది. అదే మిమ్మల్ని సాధన చేయకుండా రక రకాల సరికాని ఆలోచనలను పంపించి దీర్ఘస్థ చేస్తాయి. "సరికాని" ఆలోచనలతో ఎప్పుడు కూడా ఏకం కావద్దు. ఆలోచనలతో ఏకం కావడం అంటే వాటిని పరిశీలించి సంతోషపడదానిని అనుమతించడమే! కాబట్టి నెగిటివ్ ఆలోచనల పట్ల సాక్షిగా ఉండాలి, అప్పుడు అవి శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి

★★★ సర్వ - సర్వ, ఏకం - ఏకం, సమస్త - సమస్త సమస్తాలకు.

అన్ని జాతాలకూ ఒకే దానం చెప్పి. మార్కెట్ 'కి' ఈ సాధన.

ఎలాంటి నియమ నిబంధనలు లేని సులభమైన, సరళమైన సాధన అది. సర్వకాల సర్వావస్థల యందు సర్వవేళల యందు మీరు ఈ సాధన చేసుకోవచ్చు. స్త్రీ, పురుష భేదం లేకుండా, జాతి, మతం, కులం, మయస్సు అనే తేడాలు లేకుండా అందరూ ఈ సాధన చేసుకుని సాధ్యార్థ్యం పొందవచ్చు.

365 రోజులు, 24 గంటలు ఎరుకను ప్రాక్టీస్ చేస్తూనే ఉండాలి. ఏం చేస్తున్నా "ఎరుకతో" చేయండి నిరంతరం అనుక్షణం "ఎరుకతో" ఉండండి ఎరుక, ఎరుక అంతే! ఈ సాధన చేయడం అంటే ఎరుకను కలిగి ఉండటం. స్మృతిని లోపలికి అంతరంలోకి, అత్యంత లోపలికి తీసుకెళ్ళటం. స్మృతితో, లోపల ఉన్న విస్మృతిని స్మృతిపూర్వకం చేసుకుంటూ అత్యంత లోపలను చేరుకోవడం.

ఈ సాధనలో స్మృతితో పాటు అవగాహన ఉండాలి అప్పుడు విజయ, "నేనే మూల వైకృత్యం" మరి ఇంకా అందరూ అనే స్మృతి మరియు మరిచిన నా నిజ తత్వమైన దివ్యత్వాన్ని నేను గుర్తు చేసుకుంటున్నానని అనే అవగాహన చాలా ముఖ్యం. స్మృతి + అవగాహన ఈ రెండింటితో సాధన చేయాలి. శ్రద్ధ, సమర్థత, అంకిత భావంతో సాధన చేయాలి అప్పుడు మాత్రమే మీ దైవత్వాన్ని నవాజంగా తిరిగి పొందుతారు విముక్తులవుతారు మోక్షాన్ని పొందించుకుంటారు దైవత్వం వస్తుంది. జ్ఞానోదయం అవుతుంది. మహా పరి నిర్వాణం పొందుతారు. ఇలా, దానిని ఎన్నో రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

ఎవరైనా సరే చాలా సులభంగా ఈ సాధన చేయవచ్చు చదువుదాని వారికి అర్థం అయ్యేలా వివరం వివరించి వారిలో సాధన చేయించవచ్చు.

★★★ చాలా సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా, సహజంగా, సురక్షితంగా మీ దైవత్వాన్ని మీరు తిరిగి పొంది తీరుతారు. ఒక క్షాన దూరంలోనే ఉంది దైవత్వం అని చెప్తారు మాస్టర్లు. ఇది నిజమే. ఇది వా స్వానుభవం !

మీరే చూసా మీరు దైవాలే. మీరే చూసా మీ దైవత్వాన్ని కోల్పోవడం అంటూ ఉండదు అది జరగని పని, మహా అంటే మీ దైవత్వాన్ని మీరు మరిచిపోగలుగుతారు అంతే ! ఇప్పుడు జరిగింది ఇదే ! ఉదాహరణకు మెగాస్టార్ విరంజీవి గారు ఉన్నాడు ఆయన ఒక సినిమాలో “రిజ్లావాడి” పాత్ర వేశారు ఆ పాత్రలో ఎంతగా లీనం అయిపోయి నటించారంటే, పూటింగ్ అయిపోయాక తనెవరో మర్చిపోయారు అని అనుకోండి, అప్పుడు అందరూ సార్ మీరు “రిజ్లా చాలా” కాదు మీరు ఒక “మెగాస్టార్” అని ఆయనకు మిగతా వాళ్ళు గుర్తు చేస్తుంటే, దానికి ఆయన సహకరిస్తే సులభంగా పని జరిగిపోతుంది. తనెవరో తనకు గుర్తుకు వస్తుంది. రిజ్లా వదిలేసి తన కారులో వెళ్ళిపోతాను. శుభం !

మన పట్ల కూడా ఇదే జరిగింది. మన ప్రతి జన్మ ఒక సినిమా లాంటిది. ఇలా రక రకాల జన్మలలో రక రకాల పాత్రలు వేస్తూ అందులో లీనమై మనలను మనం మరిచిపోయాం అంతే ! వెరీ సింపుల్ ! ఏమీ జరగలేదు. ఏ ఉపద్రవం రాలేదు. ఏ ఘోరమూ జరగలేదు ! కేవలం మనల్ని మనం మరిచిపోయాం. ఈ భూమి పైన ఇది జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇది సహజం. ఇలా మరిచిపోయిన వారికి తమ దివ్యత్వాన్ని.

గుర్తు చేసేందుకు మహాత్ములు అవతరిస్తూ ఉంటారు సత్య మార్గాన్ని చూపేదుతూ ఉంటారు అత్యు విజ్ఞాన ప్రచారం చేస్తూ ఉంటారు. అందులో భాగం గానే MTV తన వంతు పాత్ర తాను నిర్వహిస్తోంది మరిచిన మీ దివ్యత్వాన్ని మీకు తిరిగి గుర్తు చేసే సౌభాగ్యం దక్కివండుకు ఆనందంగా, ప్రేమగా మీకు ధన్యవాదాలు వమర్చిస్తోంది.

మీకు సేవ చేసే ఆవకాశం రావడం మాకు మహా సౌభాగ్యం. మీకు సహకరించడం మా అదృష్టం. మీ దివ్యత్వ సాధనలో మేము మీకు ఉపయోగపడడం మాకెంతో ఆనందం దాయకం.

All The Best !



2. MTV ప్రేమ ధ్యానం

సాధనా దివ్య సూత్రాలు :

1. నేను, నా దివ్య అమర దేహం పట్ల సంపూర్ణమైన శ్రద్ధ, ప్రేమానందాలను కలిగియు ఉన్నాను.
2. నేను, నా దివ్య పరమోన్నతమైన జీవితం పట్ల ప్రేమానందాలను, ఉత్సాహాన్ని కలిగియు ఉన్నాను.
3. నేను, నా విజ తత్వం పట్ల ఏకం, ప్రేమ, ఎరుక, అమాహులమ కలిగియు ఉన్నాను.

ధ్యానం చేసే విధానం

క్రింద కానీ, గోడకు ఆనుకుని కానీ, కుర్చీలో కానీ, సోఫాలో కానీ, మంచం పైన కానీ కూర్చున్నప్పుడు ఎక్కడ మీకు సౌకర్యంగా ఉంటే అక్కడ, ఎలా చీకు అనుకూలంగా ఉంటే అలా మార్చుకోవాలి. సౌకర్యంగా కూర్చోవాలి. మెడ, వెన్నెముక నిరాకూలిస్తే, శరీరాన్ని బిగపట్టి కూర్చోకూడదు. మీ శరీరం ఎంత అనుకూలిస్తే అంతగా, ఆ విధంగా కూర్చోండి. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే, ఆటోమేటిక్ గా మెడ, వెన్నెముక నిరాకూలి అయిపోతాయి. శరీరాన్ని

పూర్తిగా వదిలి వేయండి. రిలాక్స్ గా శరీరాన్ని వదిలేయాలి శరీరంలో ఏ భాగం కూడా బిగపట్టి ఉండరాదు. తర్వాత, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, హాయిగా కూర్చోవాలి.

ఇక్కడ “నేను” అని అంటే దైవం అని అర్థం. మరొకటి కాదు. ఈ మూడు దివ్య సూత్రాలను ఒక్కోదాన్ని రోపల మనసులో, గాఢంగా అనుకోవాలి. ఎంత సేపు వీలైతే అంత సేపు అనుకుంటూ ఉండాలి. ఒక్కసారి తర్వాత ఒకటి చేయాలి అనేకానేక జన్మలలో ఎంతో చెత్తను పోగ చేసుకుని ఉంటారు. ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న అన్ని రకాల కష్ట సమస్యలకు, అన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు ఆ చెత్త కారణం. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తుంటే అంతా సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా క్షయిం అయిపోతుంది.

మీరు జీవితాన్ని మీరు అనుకుంటున్న దాని కంటే గొప్పగా ఎంతానో చేయాలనుకుంటే సాధన చేయాలి. ఎవరి కోసం మరి ?!

కాళ్ళు చేతులు అడుగులున్నప్పుడు, సమయం ఉన్నప్పుడు, మనకి సౌకర్యాలు ఉన్నప్పుడు సాధన చేసుకుంటే మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకున్న వారవుతారు కళ్ళ ముందుకొచ్చి ఏదైనా జరిగి మూడితే.... అప్పుడు చింతిస్తే ఎం రాళం ? దీపం ఉన్నప్పుడే ఇల్లు చక్క పెట్టుకోండి.

వీలైన వాళ్ళు ఒక్కో సూత్రాన్ని ఒక్కో గంట వ్రాపున రోజు 3 గంటలు కూడా సాధన చేసుకోవచ్చు. ఇలా రోజుకు 3 గంటల వ్రాపున క్రమం తప్పకుండా, వరుసగా 50 రోజులు సాధన చేస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి రోజుకు 3 గంటల వ్రాపున క్రమం తప్పకుండా, వరుసగా 100 రోజులు సాధన చేస్తే అమోఘమైన, అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి.

**జన్మలు, జన్మలు వృథా చేస్తారు. ఏ 100 రోజులు
సాధన చేసి శరీరాలను + జీవితాలను బాగు**

చేసుకుంటే పోయేదేముంది ?!

ఈ దివ్య సూత్రాల భావాలను 100%గా అనుమతిస్తూ, ప్రసాధంగా అనుభవించాలి యాంత్రికత అప్పులు పనికి రాదు ! ఒక్కో సూత్రాన్ని ఎంత ఎక్కువ సమయం సాధన చేస్తే అంత మంచిది. ఒక్కో సూత్రాన్ని ఒక సంబంధం ఒక రోజు కూడా సాధన చేయవచ్చు ఫలితాలు తక్కువగా రావాలనే కోరుకుంటున్న వారు ఎక్కువ సమయం సాధన చేయాలి మరి !

“మనం వదే, వదే దేవివైతే వాక్కి చెబుతామో, మన ఆలస్యే ప్రపంచం లేక మన లోపల ఉన్న దివ్యవస్తువు లేక మూల చైతన్యం అది సంభవించేలా చేస్తుంది” - విశ్వ సిద్ధాంతం - కాబట్టి మనం పైన చెలువబడిన సూత్రాలను వదే వదే గాధంగా అనుకోవడం ద్వారా మన అంతర్వైశ్వాన సులభంగా, శీఘ్రంగా మనకు అయివారోగ్య ఐశ్వర్య విజయాలను సాధిస్తామో మోక్షాలను + అనంతమైన దివ్య శక్తులను మనకు అందిస్తుంది.

ఈ దివ్య సూత్రాలను సాధన చేస్తూ మీ లోపలికి వెళ్తున్నప్పుడు మీ అంతరంలో పాతుకుపోయి ఉన్న నెగటివ్ లెన్నీ ఆటోమెటిక్ గా పైకి లేలుతాయి. మీ లోపల చైతన్యంలో పూడుకుని ఉన్న నెగటివ్ లెన్నీ ఆటోమెటిక్ గా యిటు పడి పూర్తగా, శాశ్వతంగా వెళ్ళే భావాయి. క్రమం తప్పకుండా మీరు సాధన చేస్తుంటే ఏ నెగటివ్ దాగి ఉండలేదు.

అన్నీ వాటంతట అవే బయట పడతాయి, అవి బయట పడినప్పుడు కూడా మీరు మీ సాధన చేస్తూనే ఉండాలి. అవి క్షియర్ అయిపోకుంటాయి మళ్ళీ సాధన కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి

సాధనా సూత్రాలలో ఉన్న భావాలను యథాతథంగా గాఢంగా ఫీలవ్వాలి. మీ పట్ల మీకు ఆ సూత్రాలలోని భావాలు ఉన్నట్లుగా నిజంగానే ఫీల్ అవ్వాలి మహా గాఢంగా, నిజంగా ఫీల్ అవ్వాలి. గుర్తుంచుకోండి - ఈ ఫీల్ అవ్వటంలోనే సాధనా ఫలితం అంతా ఆధారపడి ఉంది మీరు ఎంత గాఢంగా, నిజంగా ఫీల్ అవుతారు అనే దాని పైనేనే మొత్తం ఆధారపడి ఉంది. మీరు ఎంత ఎమోషనల్ గా ఫీల్ అయితే అంత మంచిది. సాధన అంటే ఫీల్ అవటమే ! ఫీల్ అవటం అంటే భావించటం అని అర్థం భావించటం అంటే సంభవించేలా చేయటం అని అర్థం. మీరేది భావిస్తారో అది సంభవించి తీరుతుంది. “యద్భావం తద్భవతి” కదా ! ఒక నేత మీకు ఎలా ఫీల్ అవ్వాలో తేలియటం లేదంటే కలగా పడకండి ఈ సాధనా సూత్రాలను మీరు వదే వదే గాఢంగా అనుకుంటూ సాధన చేస్తూంటే ఫీలింగ్స్ ఆటోమెటిక్ గా వచ్చేస్తాయి.

ఈ ధ్యాన సాధన ఏ విధంగా వని చేస్తుంది

అని అంటే.....

1. మొదటి సూత్రం - మీ దేహానికి ఉన్న దివ్య శక్తి సామర్థ్యాలను శిక్షింపించే సూత్రం ఏలాంటి భౌతిక ఆహారం తీసుకోక పోయినా కొన్ని వేల సంవత్సరాలు నిత్య సూత్రంనగా, యజ్ఞసంగ, శక్తిమంతంగా మునుగడ సాగించే విధమైన శక్తి సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటుంది మీ భౌతిక దేహం.

ఎలాంటి వాతావరణ పరిస్థితులనైనా తట్టుకుంటూ, ఎలా అంటే అలా మారితోగల సర్వ సౌకర్యాలు, సౌలభ్యాలు కలిగి ఉన్నది మీ భౌతిక శరీరం. ఎల్లప్పుడూ అజ్ఞానంతో నేగిటివ్ భావాలను రిటిజ్ చేస్తూ ఉన్నందున, మాంసాహారంతో కలుషితం చేసినందున ఎంతో దివ్య అమరమైనది అయిన మీ దేహం ౬ మాంసపు ముద్దలా తయారైంది. మీరు మీ దేహాన్ని విజయంగా నయం చేయాలనుకుంటే ఈ సూత్రాన్ని సాధన చేయండి మీ దేహం మళ్ళీ తన పూర్వ దివ్య అమర వైభవాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

మొదటి సూత్రం - వలన మీ యొక్క సహజ దివ్య రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఉత్తేజితం అవుతుంది ఎంతో పటిష్టమైన రోగ నిరోధక వ్యవస్థను మీ అజ్ఞానంతో మీరే చిన్నాదిన్నం చేస్తున్నారన అసలు రోగం అంటే ఏమిటో తెలుసో మీకు ?! తలనొప్పి నుండి క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ వరకు ఉన్న రోగాలు అంటే ఏమిటో తెలుసో మీకు ?! ఆత్మ విజ్ఞాన పూరితం కాని వ్యభావాలే, సమ్యకాలే రోగాలుగా భౌతిక శరీరంలో ప్రకటించు అవుతాయి. ఆత్మ విజ్ఞాన పూరితం కాని ఆలోచనా విధానాలే శరీరంలోని + జీవితంలోని అన్ని కష్ట సజ్జతలకు మూలకారణాలు. సూటిగా చెప్పాలంటే ఆత్మ విజ్ఞానం లేక పోవడమే సర్వ, సతల, సమస్త కష్ట సజ్జతలకు మూలం. అజ్ఞానమే అన్ని రోగాలకు మరియు బాధలకు మూలం.

అత్యంత ముఖ్య గమనిక :

ప్రేమ ఈ పుష్కరంలో ప్రకటిస్తున్న విషయాలన్ని కూడా, పూర్తిగా అధ్యాత్మిక పరిష్కార సాంకేతిక కారణాలని గ్రహించ గలం.

మొదటి సూత్రం - వలన మీకున్న అనారోగ్యాలన్నీ శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి. ఈ సూత్రం వలన మీరు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండడమే కాకుండా, మీలో సహజంగానే ఉన్న మహా పటిష్టమైన రోగ నిరోధక శక్తి శాశ్వత రీతిలో ఉత్తేజితమవుతుంది.

2. రెండవ సూత్రం - మీలో దాగి ఉన్న ఆయుర్బాల్ గ్య వత్సరాలను ఉత్తేజితం చేసి మీచేత అనుభవించ చేస్తుంది. అకాల మరణం భరిస్తే పడకుండా కాపాడుతుంది. మీకై మీరు పెట్టాకున్న మరణ శాసనాలను, శాపాలను, భావాలను తీసి వేస్తుంది. కర్మ వశాత్ అనుభవించాల్సిన మరణాన్ని తీసి వేస్తుంది. ప్రాణ గండాలను తీసి వేసి, అవి రాకుండా చేస్తుంది.

రెండవ సూత్రం - గొప్ప జీవితాన్ని, మహా విజయాలను, ఉన్నతమైన సత్కారాలను, ఉత్తమమైన సన్మానాలను, గొప్ప గౌరవ ముద్రాలను, ఘనమైన పేరు ప్రతిష్ఠలను, చెల్లబాడయ్యే చాలా గొప్ప పలుకుబడిని. అపారమైన సంపదలను, అద్భుతమైన ఆనందాలను, మహోత్సవాలను మీ చేత అనుభవించ చేస్తుంది.

రెండవ సూత్రం - మిమ్మల్ని వర్షదా సంగ్రహిస్తూ, మిమ్మల్ని పూర్తిగా మీకు అనుకూలంగా మార్చేస్తుంది. అంతటి + అన్నింటినీ + అందరినీ మీకు పూర్తి అనుకూలంగా మారుస్తూ, మీ చేత సదా, సర్వదా మహా విజయాలను అనుభవించ చేస్తూ, మిమ్మల్ని శాశ్వతంగా మహా విజేతలుగానే ఉంచేస్తుంది. మీ లక్ష్యాలను, మీ కోరికలను, మీ ఆశయాలను, మీ ఆశలను అన్నీ అనుకున్నవి అనుకున్నట్లుగా, అత్యంత సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా, ఆశ్చర్యకరంగా, శ్రేయస్కరంగా నేరవేరుతూ ఉంటాయి

3. మూడవ సూత్రం -

వలన మీ అత్త శక్తులు అన్నీ ఉత్తేజితవు మీ అందుబాటులోకి వస్తాయి ఈ సాధన మీరు మీ మూల చైతన్యం పట్ల ఏర్పరుచుకున్న సరి కాని అభిప్రాయాలను, నమ్మకాలను మొత్తం ఒకే సారి తీసి వేసి అనంతమైన మూల చైతన్య శక్తితో మిమ్మల్ని శాశ్వతంగా అనుసంధానం చేస్తుంది. ఈ సూత్రం వలన మీరు, మీ యొక్క అనంత మూల చైతన్య శక్తిని సంపూర్ణంగా వినియోగించుకునే అవగాహన, శక్తి సామర్థ్యాలు పొందుతారు శాశ్వతంగా ! ఈ సూత్రం వలన చేసే అనంత మూల చైతన్యం అనే ఎరుక సిద్ధించి, ఏకత్వాన్ని పొంది సాక్షాత్ మూల చైతన్య స్వరూపులుగానే పరిణమిస్తారు.

మూడవ సూత్రం -

వలన అనంతమైన దివ్య శక్తులు మీలో ఉద్భవిస్తాయి మీరు ఆరాధించే దేవుడు అనబడే వారు ఏమేం చేసారో, చేయగలుగుతారో అవన్నీ మీరూ చేయ గలుగుతారు సాక్షాత్తు దైవాభే క్షణ మీరు !

ఈ 3 దివ్య సూత్రాలను గాఢంగా, భావనాత్మకంగా మీ మనసులో అనుకోవాలి. అలా ప్రశాంతంగా, ధీమాగా కూర్చుని ఇక లోపల జరిగే వాటిని ఎరుకతో, సాక్షాత్తు చూస్తుండాలి. ఏ ఎరుక, ఏ అవగాహన, ఏ కంట్రోల్ లో కెంతో అయితే ఆ యొక్క అనంత దివ్య శక్తులను పొందడానికి అవసరమో అవన్నీ లోపల రెడీమేడ్ గా ఉంటాయి. మనం అనుమతించి నంత మాత్రాన అవి మన అందుబాటులోకి రావడం మొదలు పెడతాయి. మన లోపల ఉన్న మన మూల చైతన్య లోపల అవరోధాలను అడ్డంకులను మార్చుకుంటున్నాం. క్లియర్ చేసుకుంటున్నాం. అనంత దివ్య శక్తులను మనకు నులభంగా, సుదక్షిణంగా, శీఘ్రంగా, పూర్తిగా అందుబాటులోకి

గెచ్చి ఉంచుకుంది. ఇక అప్పుడు మనం అవసరమైనప్పుడల్లా వాడుకుంటూ మనకు + సృష్టికి ఎంతో శ్రేయస్సుగాన్ని కలుగజేయవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరు తాము సహజంగా కలిగి ఉన్న అనంత దివ్య శక్తులను పొంది తీరాలి ! అందరికీ ప్రేరణను ఇవ్వాలి !

ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలుగా చెలామణి అయ్యే అనేకానేక పుస్తకాల్లో చాలా వరకు సరి అయినవి లేవు. వాటిలో చాలా మటుకు మూఢ మతాధికారుల పచ్చి స్వార్థ పూరిత కల్పనలే ఉన్నాయి తప్పు అను విషయం లేదు, అవి జనాలను ఎల్లప్పుడూ బెదిరిలుగానే ఉండే మరో భయంకర బోధనా ఉచ్చులతో కూడుకుని ఉన్నవి. ఇక కథల్లో, నవల్లో, సినిమాల్లో శక్తులను పొందాలంటే ఏమేమో రాస్తారు, చూపిస్తారు. వాళ్ళది వ్యాపారం కదా ! వ్యాపారం కోసం ఏమేమో చేయాల్సి వస్తుంది, వాళ్ళను అని మాత్రం ప్రయోజనం ఏమిటి ? ఇక్కడ నేను చెప్పిన సాధనను పూర్తి శ్రద్ధతో, అవగాహనతో చేస్తే అనంత దివ్య శక్తులను పొందవచ్చు ! అక్క విజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా, లోతుగా అవగాహన చేసుకుని అందులోని సూత్రాలను అవసరమైన సాధన చేస్తే మీరు మీ యొక్క అనంత దివ్య శక్తులను ఖచ్చితంగా పొంది తీరుతారు. ఇది నశ్యం !

మీకు అనంత దివ్య శక్తుల గురించి చాలా తప్పుడు భోధనలు జరిగాయి. పూర్తిగా నూటికి నూరు శాతం తప్పుడు నమానాశం మానవులకు అందించబడింది. సాక్షాత్తు మూల చైతన్య స్వరూపుడైన మానవుడు అశక్తులతో, నిస్సహాయంగా, దీనంగా ఉండడానికి కారణం ఆత్మ విజ్ఞాన లోపమే ! మీరు "దివ్యులు" కారు అన్న భోధనలను మొత్తానికి మొత్తం మూల కట్టి ఒకేసారి విసిరి పారేయండి. మీరు "అశక్తులు" అన్న మార్గపు భోధనలను ఆత్మ విజ్ఞానాన్ని దగ్గరి చేసుకుంటే మీరు

కేవలం మనుషులు. దేవుడెక్కడో ఉంటాడు ఆయన దయ మీదనే మీ బ్రతుకు ఆదారపడి ఉంది అనే అజ్ఞానపు బోధనలను ధ్యానాగ్నిలో భస్మం చెయ్యండి. తెలుసుకోండి మీరే దైవాలు ! అహం బ్రహ్మాస్మి ! సాక్షాత్ మూల చైతన్యమే మీరు ' మీ సహజ, నిజ శక్త్యమే మూల చైతన్యం !

సాధన చెయ్యండి !

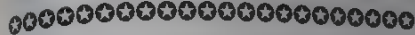
అనంత దివ్య శక్తి స్వరూపులుగా

విరాజిల్లండి !!

All The Best !



3. ధ్యాన సాధన - 3 విధానం



దైవందిన జీవితంలో వేధిస్తున్న సమస్యల నుండి ఎలా బయట పడాలి ? లేదా ఏదైనా సమస్యతో మనం పీడించ బడుతున్నప్పుడు చేయాల్సిన సాధన.



క్రింద కానీ, గోడకు అనుకుని కానీ, కుర్చీలో కానీ, సోఫాలో కానీ, మంచం పైన కానీ కూర్చోవచ్చు. ఎక్కడ మీకు సౌకర్యంగా ఉంటే అక్కడ, ఎలా మీకు అనుకూలంగా ఉంటే అలా కూర్చోవాలి. సౌకర్యంగా కూర్చోవాలి. మెడ, వెన్నెముక నితారుగా పెట్టి, శరీరాన్ని బిగపట్టి కూర్చోకూడదు. మీ శరీరం ఎంత అనుకూలమైనై అంతగా, ఆ విధంగా కూర్చోండి. శ్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే, ఆటోమేటిక్ గా మెడ, వెన్నెముక నితారుగా అయిపోతాయి. శరీరాన్ని ఘర్చిగా వదిలి వేయండి. రిలాక్స్ గా శరీరాన్ని వదిలేయాలి. శరీరంలో ఏ భాగం కూడా బిగపట్టి ఉండరాదు తర్వాత కళ్ళు రెండా మూసుకుని, హాయిగా కూర్చోవాలి మీరు ఘర్చిగా సుఖంగా, సౌకర్యంగా, స్థిరంగా ఎక్కువ సేపు కూర్చునే విధంగా కూర్చోవాలి.

మొదట, ఎరుకకో ఉండండి.

రెండు : సమస్య నాదే అని ఎప్పుకోవాలి. సమస్య నుండి ఎస్పీవ్ కావచ్చు.

నిజమైన గురువులందరూ చెప్పే మూల ఇదే! "సమస్యను స్వీకరించాలి, సమస్య నుండి ఎస్పీవ్ కాకూడదు" అని!

పరమ గురువుల బోధనలు కొన్ని నిగూఢ అర్థాలను కలిగి ఉంటాయి. పైన చెప్పబడిన విషయాన్ని బట్టి మనకు ఏం అర్థమవుతుందంటే "సమస్యను స్వీకరించాలి" అని - అంటే దీని సమస్యను స్వీకరించమని కాదిట్ట అర్థం స్వీకరించడం అంటే ఒప్పుకోమని అర్థం ఆలేరేడి సమస్య నీ లోపలే ఉంది సమస్య నీ లోపలి నుండే ప్రకటమవుతూ ఉంది. నీ లోపలే ఉన్న నీ సమస్యను ఎలా స్వీకరిస్తావు? ఆలేరేడి అది నీ లోపల ప్రకటం అవుతూనే ఉంది తదా! "సమస్యను స్వీకరించండి" అని అంటే ఈ "సమస్యను" మూల కారణం నేనే, ఈ సమస్యను సృష్టించుకున్నానే నేనే అని ఒప్పుకోవడం! "సమస్య నుండి ఎస్పీవ్ కావచ్చు" అని అంటే సమస్యను నాదే అని ఒప్పుకోకుండా పెండింగ్ పెట్టి పెంచుకోవచ్చు అని అర్థం! మీ సమస్యలకు మీరే మూల కారణం అని ఒప్పుకోకపోతే, సమస్యను పెండింగ్ పెట్టడం, అంటే పెంచుకోవడమేనని గ్రహించండి.

కాబట్టి ఏ సమస్య వచ్చినా ఇది నేనే సృష్టించుకున్నాను, దీనికి మూల కారణం నేనే అని ఒప్పుకోవాలి. ఆ తర్వాత దాని మూల కారణాన్ని కనుక్కుని క్షియర్ చేసుకోవాలి. సమస్యను ఒప్పుకోకుండా, ఈ సమస్య నాది కారణంగా ఉండడమే సమస్య నుండి ఎస్పీవ్ కావడం మీరు మీ సమస్య నుండి ఎస్పీవ్ అయితే అది పెండింగ్ పెట్టడం

అవుతుంది. పెండింగ్ గురయిన సమస్యలు పెరిగి పెద్దవి అవుతాయి. కాబట్టి సమస్య మూల కారణం నా లోపలే ఉంది అని ఒప్పుకుని క్షియర్ చేసుకోవాలి.

వచ్చిన ప్రతీ సమస్య మనది కాదు

అని అంటారు కొందరు!

ప్రతీ సమస్య నాదేనా? ఇలా అనుకుంటూ ప్రతీ సమస్యను ఒప్పు కోవాలా? ఇలా అయితే వీటికి అంతం ఎప్పుడు? అని ప్రశ్నిస్తారు కొంత మంది. అజ్ఞానంతో చాలా బాధలు అనుభవించి ఒక రకమైన నిరాశతో, కోపంతో ఇలా ప్రశ్నిస్తారు.

అయితే ... సరే! మీరు తిరస్కరించండి. మీరు తిరస్కరించినంత మౌనాన అది వెళ్ళి పోయిందనుకోండి అది మీది కాదని అర్థం! ఎన్ని సార్లు తిరస్కరించినా అది మీ వెంట పడుతుందంటే అది మీదేనని అర్థం! ఇలా చేసి సమస్య మీదో కాదో స్పష్టంగా తెలుసుకోవచ్చు. సమస్యను మీరే సృష్టించుకున్నారని ఒప్పుకోవాలి, దానికి మీరే మూల కారణమని గ్రహించాలి.

మూడు : నా వాస్తవానికి నేనే సృష్టికర్తను, నా బాధ్యత వూర్తిగా నాదే!

నిజమేమంటే మీ సమస్యను మీరే సృష్టించుకున్నారు. దాని ద్వారా మీ అమావాసా పరిధిని విస్తరించుకోవాలి మీ సమస్యను మీరే పెట్టుకుని పుచ్చారు మీ శక్తి మీది మీకు ఎంత సమర్థుడు ఉంటే మీరే స్వయంగా

సమస్యను పెట్టుకోగలుగుతారో ఒకసారి ఆలోచించండి. నేను తీసేయాలని అనుకున్నప్పుడు దీనిని నేను తీసేసుకోగలుగుతాను అని మీకు ఖచ్చితంగా తెలుసు కాబట్టి సమస్యను మీరు అనుభవించి అధ్యయనం చేయడానికి పెట్టుకుని వచ్చారు నా సమస్యకు నేనే సృష్టికర్తను కాబట్టి దీన్ని నేను ఇప్పుడు తీసేయగలుగుతాను. అని లోపల గాఢంగా అనుకోవాలి. ఈ సత్యం మీ లోపలికి దిగిపోవాలి మీలో అది కలిసి పోవాలి, కలిసి పోవాలి ఆ సత్యమే మీరు పోవాలి. అది ఎంత సేపట్లో సాధిస్తారు. ఎన్ని రోజుల్లో సాధిస్తారు అనే విషయం మీ మీదనే ఆధారపడి ఉంది.

ఎప్పుడైతే ఈ సత్యం మీలో పూర్తిగా ఇంకి పోయిందో అప్పుడేక చేయాలని అవసరం లేదు మీ ఆణువణువులో ఇంకి పోయిందా ! ఇక అవసరం లేదు. ఆ సత్యం మీలో ఒక సహజ భాగం అయిందా లేదా అన్న సంగతి మీకే చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. దాహంగా ఉన్నప్పుడు మంచి నీళ్ళు త్రాగితే, దాహం తీరింది, అని ఎంత స్పష్టంగా తెలుస్తుందో అంత కష్టాన్ని పూర్తిగా తెలుస్తుంది ఆ విషయం. ఈ సత్యం మీలో ఎంతెంతగా ఇంకుతూ ఉంటే అంతంతగా మీ శరీరం + జీవితం, మీ అధీనంలోకి వస్తూ ఉంటుంది.

నా వాస్తవాలకు నేనే సృష్టికర్తను అని సంపూర్ణంగా, 100% చైతన్య స్పృహతో ఒప్పుకున్నప్పుడు మాత్రమే మీ శరీరంలోని, జీవితంలోని సమస్యలను క్షణంలో పూర్తిగా తీసివేసే శక్తి + అధికారం వస్తుంది గుర్తుంచుకోండి. కేవలం సృష్టించిన సృష్టికర్తకు మాత్రమే వాటిని తక్షణమే శాశ్వతంగా తీసివేసే శక్తి + అధికారం ఉంటుంది.

“మనది కానిదేది మన దగ్గరకు రాదు,

మనది కానిది మన దగ్గర ఉండదు”. - ఇది ఒక విశ్వ సూత్రం !

మన మీద ఒక పువ్వు పడ్డా అది మనదే ! ఒక రాయి పడ్డా, అదీ మనదే ! మన విజయాలకు, మన అవజయాలకు మనమే ఏకైక కారణం ! మన అవమానాలకు, మన సత్కారాలకు మననే మాత్రమే కారణం ! మన దరిద్రానికి, మన బిడ్డత్వానికి కేవలం మనమే కారణం ! మన అనారోగ్యానికి, మన ఆరోగ్యానికి మనమే కారణం ! మన పశ్చిమం అన్నింటికీ మనమే ఏకైక మూల కారణం !

మీకు చెడు జరిగినా, మంచి జరిగినా దానికి మీరే పూర్తి కారణం ఇతరులను ఎప్పుడూ, పొరపాటున కూడా బాధ్యులుగా అనుకోకండి.

మీ లక్ష రూపాయలు పోతే, అయ్యో “నాకే” ఈ కష్టం ఎందుకు వచ్చింది ? అందరూ బాగానే జన్మారు, “ఈ సత్యం నాకే జరగాలా” ?! అంటూ ఏడ్చి, గందరగోళం సృష్టిస్తారు. మీరు ఏడ్చిందే కాక మీ చుట్టూ పశ్చిమ వాళ్ళను కూడా ఇబ్బంది పెడతారు. సరే .

ఉన్నట్టుండి, మీకు ఓ లక్ష రూపాయలు దొరికాయా అనుకోండి. అప్పుడు, మరి, మీరు ఇలానే ఎదుస్తారా ? ఈ లక్ష రూపాయలు “నాకే” ఎందుకు దొరికాయి ? లోకంలో ఎంతో మంది డబ్బులు లేక బాధ పడుతున్నారు, వాళ్ళలో ఎవరికైనా దొరికి ఉంటే, ఎంత బాగుండేది, అంటూ వాపోతారా ? నిజాయితీగా చెప్పండి !

బాధ రాగానే “నాకే” ఎందుకు వచ్చింది అని అనడం, సంతోషం రాగానే “నాదే” అని అనడం సరికాదు. ఇక్కడే, సరిగ్గా ఇలాంటి స్థానంలోనే

జీవితం తన "ఉనికిని" కోల్పోతుంది. ఇలాంటి జీవన విధానం, జీవితాన్ని నాశనం చేస్తుంది. ఇది చాలా ఆపాయకరం. ఇలా ఆలోచించడం, అనుకోవడం తక్షణమే మని వేయాలి.

నా వాస్తవానికి నేనే సృష్టికర్తను, నా బాధ్యత పూర్తిగా నాదే ! అనే ఈ పరమ సత్యం నూ మీ అడుగులు పులో కోభాయనంగా ప్రకాశిస్తుందాని.

నీ కర్మకు నీవే బాధ్యుడివి ! ఎవరి కర్మ వారే అనుభవింపాలి ! ఎవరి వాస్తవాలకు వాళ్ళే సృష్టి కర్తలు ! అనే పరమ సత్యాలను విప్పుదో, ఎందరో "మాస్టర్స్", పరమ సత్యంగా ప్రకటించేవారు కాబట్టి సర్వదా ఎరుకుతో ఉండండి.

వాలుగు : మీ గుణమే(స్వభావమే) మీ సమస్య !

ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న సమస్య "మీ గుణమే" ! మీ లోపల ఉన్న ఏదో సరి కాని గుణమే బాహ్యంలో సమస్యగా ప్రకటించి అప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని గ్రహించండి. మీరు బాధ పడుతున్నది మీ సరి కాని గుణం వల్ల కానీ, సమస్య వల్ల కాదు. మీ సరి కాని గుణం యొక్క పక్షపాదమే "సమస్య". మీ సరి కాని గుణం యొక్క యధాతథ ప్రతిబింబమే మీరు అనుభవిస్తున్న సమస్య.

మిమ్మల్ని పూర్తిగా కమ్యూన్ అలోచించనీయకుండా చేస్తూ విచక్షణను కోల్పోయేలా చేస్తుంది మీ గుణం. ఎరుకతో ఉండండి లేదా అది మిమ్మల్ని లోబెరుకుంటుంది. మీ గుణమే మీ సమస్య అని మీరు గ్రహించగలిగితే 75% సమస్య మీ అడుపుతోకి వచ్చినట్లే !

అయిదు : ప్రతి సమస్య ఏదో ఒక ఎరుకను, అవగాహనను

అవగాహనకే వస్తుందనీ, ఆ ఎరుకను, ఆ అవగాహనను స్వీకరించడానికి సిద్ధపడాలి.

సమస్య నుండి బయట పడాలి అని అనుకున్నప్పుడు, ముందు సమస్య అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి.

నిజానికి సమస్య అంటే సమస్య కాదు ప్రతీ సమస్య ఒక బహుమతిని ఇస్తుంది సమస్య సంఘర్షణను సృష్టిస్తుంది ఈ సంఘర్షణయే "బహుమతిని" ఇస్తుంది. "బహుమతి" అంటే - బహు అనగా అనేకం. మరి అంటే మన మతి. సమస్య మన మతికి ఉన్న బహు కోణాలను తెరుస్తుంది. ఆప్పుడు మనకు బహు కోణాలలో విషయాలను అవగాహన చేసుకునే శక్తి సామర్థ్యాలు వస్తాయి. దీనితో మన ఎన్నో రివెల్స్ పెరుగుతాయి ఇదే సమస్య మనకు ఇచ్చే "బహుమతి". **బహు(అనేక) కోణాలలో విషయాలను అవగాహన చేసుకోగలిగే "మతియే" - బహుమతి !** ప్రతీ సమస్య ఒక గురువు ప్రతీ సమస్య ఏదో ఒకటి మనం గ్రహించేలా చేసి మన "అవగాహనను" పెంచడానికి వస్తుంది. అది శరీరంలోని సమస్య అయినా సరే, జీవితంలోని సమస్య అయినా సరే సమస్య యొక్క మూల కారణాన్ని తెలుసుకోవడం. దాన్ని అర్థం చేసుకోవడంతోనే దానితో మనకు విముక్తి లభిస్తుంది.

సమస్య, సమస్య కాదు ! సమస్య వెళ్ళిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది ఎప్పుడూ ! వెళ్ళి పోయేదే సమస్య !

అసలు సమస్య ఏమిటంటే, సమస్యను అర్థం చేసుకోలేక పోవడమే

అనలు సమస్య! సమస్య నుండి ఎన్నోమే కావాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉండడమే అనలు సమస్య! సమస్యతో బాధ పడుతూ కూడా సమస్య వైపు చూసే దైర్ఘ్యం లేక అనలు సమస్య లేదు అన్నట్లుగా ఉంటూ, తనను తాను మోసం చేసుకుంటూ ఉండడమే అనలు సమస్య! సమస్యను వట్టింపు కోకుండా పెండింగ్ పెట్టడమే అనలు సమస్య నా సమస్యను ఎవరో పద్మి శ్రీరుస్సారు అని ఎదురు చూడడం అనలు సినలు సమస్య! సమస్యను అర్థం చేసుకోకుండా ఉన్నప్పుడు, సమస్య సమస్యగానే ఉంటుంది, ఇబ్బంది పెడుతుంది. అర్థం కానిది ఏదైనా ఇబ్బంది పెడుతుంది కదా మరి !

పూర్వజ్ఞ సమస్య అర్థం అవుతుందో, తక్షణమే సమస్య సామరస్యంగా మారుతుంది, ఈ విధంగా జరగడంతోనే మనకు ఆ సమస్య నుండి ఆటోమేటిక్ గా విముక్తి లభిస్తుంది.

సమస్యను సమస్యగా చూడకండి. సమస్య పట్ల సేమను ప్రకటించండి కట్టు రెండు మూడుగు టిమ్మర్లు చేర్చిస్తూ సమస్యను ప్రేమతో పిలవండి. "నీ నుండి నేనేం గ్రహించాలి" అని ప్రతిరో అడగండి. అడిగి అలాగే నిరీక్షించండి ! వస్తున్న ఆలోచనలను ఎరుకతో, సాక్షిగా చూస్తూ ఉండండి. సమస్య పట్ల ప్రేమను ప్రకటిస్తూ ఉండండి. సహనంతో ఉండండి. ఏ మాత్రం వినుగును, ధ్యేషాన్ని ప్రకటించవద్దు

అర్థు : పరిష్కారం లేని సమస్య అంటూ ఉండదు.

సమస్య, పరిష్కారం ఒకే దాని రెండు చివరలు. సమస్యలోనే పరిష్కారం యొక్క చిరునామా ఉంటుంది. "నాస్యవాన్తి ముంబుది పరిష్కారం"

ఆ తర్వాతే సమస్య పుడుతుంది". వాస్తవానికి సమస్య యొక్క ఉత్పత్తి స్థానం పరిష్కారమే ! పరిష్కారంలో నుండే సమస్య పుడుతుంది.

- విశ్వ సూత్రం

"జవాబు లేని ప్రశ్న అంటూ ఉండదు, నిజానికి జవాబులో నుండే ప్రశ్న పుడుతుంది, ప్రశ్న యొక్క ఉత్పత్తి స్థానం జవాబే". - విశ్వ సూత్రం

ఉదాహరణకు, వివేకానందుడికి వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు పెట్టిన పేరు ఏమిటి ? చూడండి, ఈ ప్రశ్నయే జవాబు యొక్క చిరునామాను తెలియ జేస్తోంది. వివేకానందుడికి వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు పెట్టిన పేరు వేరొకటి ఉండనీ, ఆయన జీవిత చరిత్రను పరిశోధిస్తే ఆయనకు తల్లిదండ్రులు పెట్టిన పేరు తెలుస్తుందనీ, చెప్పకనే చెప్తోంది ఈ ప్రశ్న.

ముందు జక్కడ జవాబు ఉంది ఆ తర్వాతే ప్రశ్న ఉద్భవించగలిగింది. ఒకవేళ వివేకానందుడికి, వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు ఏ పేరు పెట్టలేదని అనుకోండి, వాళ్ళు పెట్టిన పేరే "వివేకానందుడు" అని అనుకోండి. అప్పుడు ఈ ప్రశ్నయే పుట్టదు కదా ! (వివేకానందుడికి వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు పెట్టిన పేరు "నరేంద్రనాథ్ దత్తా") ఇదే విధంగా ముందు పరిష్కారం ఒకటి ఉంటుంది, ఆ తర్వాత, ఆ పరిష్కారంలో నుండే సమస్య పుడుతుంది.

ఏడు : ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న సమస్యను ఇతరులు అనుభవించడానికి మీరు ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో లేక తెలిసీ, తెలియకో కారణం అయి ఉంటారు. ఈ విషయాన్ని అంగీకరించాలి. ఇది ఆత్మీయ ప్రధానమైన కారణం !

ఎనిమిది . ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న సమస్యను వేరవేరే అనుభవిస్తున్నప్పుడు వారిని హేళన చేయడమో లేక నిందించడమో లేక వారి పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోకుండా వారిని వేధించి ఉంటారు. జడ్జిమెంట్ (తీర్పు లేక విమర్శ లేక నింద) చేసి ఉంటారు. ఈ విషయాన్ని బహుళీకరించాలి.

తొమ్మిది : మనం మోయలేని బరువు మన మీద మోపబడదు

ఈ విశ్వ సూత్రం మీ సమస్యను మీరు పరిష్కరించగలిగే శక్తి, సామర్థ్యాలను పుష్కలంగా కలిగి ఉన్నారని అని చెబుతోంది. కాబట్టి ఎ సమస్య గురించి అయినా మనం కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదు.

పది : సమస్య మన శక్తి సామర్థ్యాలను వెలికి తీయడానికే వస్తుంది.

మనకు సమస్యలు ఎందుకు వస్తాయి ? అని అంటే సమస్యలు మనలోని శక్తి సామర్థ్యాలను బయటికి తీసి, మనకు విజ్ఞప్తపూడూ వాటిని అందుబాటులో ఉండేలా చేసేందుకే వస్తాయి.

మనలో అవంతమైన శక్తి సామర్థ్యాలు, తెలివి శేటలు, ప్రతిభ మొదలైవన్నీ దాగి ఉన్నాయి. వాటిని ఉత్తేజితం చేసి మనకు అందుబాటులోకి తెచ్చుకుని ఉండుకునేందుకే, మనం సమస్యలను అవస్థపెట్టా ఉంటాం.

సమస్య యొక్క తీవ్రతను బట్టి మన శక్తి సామర్థ్యాలు బయట పడుతుంటాయి. ఎంత పెద్ద సమస్య అయితే అంత !

బాగా గుర్తుంచుకోండి, మీ సమస్యలను మీరే నిర్ణయించుకుని జన్మించారు. వాటిని పరిష్కరించుకోవాల్సింది మీరే. మీ సమస్యలను ఎవరూ తీర్చలేదు. మీకు కేవలం సహాయాలు. సూచనలు లభిస్తాయి. కానీ మొదట ఆచరణ చేయాల్సింది మీరే. మీ ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం మీలోనే ఉంది. మీ అన్ని సమస్యలను పరిష్కరించాల్సింది, పరిష్కరించ గలిగిది మీరే, ఎవరి కోసం ఎదురు చూడకండి !

పదకొండు : సమస్యను సమస్యగా చూడకండి, దానిని ఒక ఛాలెంజ్ గా చూడండి.

గ్రాండ్ మాస్టర్స్ ఇలా అంటారు - "సమస్యను సమస్యగా చూడకండి, దానిని ఒక సవాలుగా స్వీకరించండి అని. ఎప్పుడైతే మీరు సమస్యను ఒక ఛాలెంజ్ గా తీసుకుంటారో అప్పుడు మాత్రమే ఆ సమస్య పరిష్కరించబడడానికి కావల్సిన అవగాహన, శక్తి సామర్థ్యాలు మీ అంతరంగంలోంచి బయటికి వచ్చి మీలో స్ఫురించి పూర్వకంగా కలిసి పోతాయి. దానితో మీరు ఆటోమేటిక్ గా ఆ సమస్యను పరిష్కరించ గలుగుతారు".

పదైండు : మీరు అనుభవించే బాధలను, మీరు నిజంగా క్షయిస్తే చేసుకోవాలని మీ లోపల, మీరు అనుకోవడం లేదు - దీనిని గ్రహించాలి.

మీరు ఏ, ఎ, సమస్యలతో బాధపడుతున్నారో వాటిని ఒక సారి ప్రశాంతంగా, స్పష్టంగా గుర్తు చేసుకోండి. మీరు అనుభవించే ఆ బాధలన్నీ ఎందుకున్నాయో మీకు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు మీరు.

అమాహున లేన వాళ్ళతో ఒప్పుకోరు. కాని సత్యం, సత్యమే కదా ! ఎవరు ఒప్పుకున్నా ఒప్పుకోక పోయినా సత్యం - సత్యమే !

భాధంను అనుభవించడం వేరు, బాధలను క్షియర్ చేసుకుందాం అని అందుకు సిద్ధపడి శ్రమించడం వేరు !

మీ రోవరి విషయాలు మీకు తెలియకపోవడం చేతనే మీరు బాధలను అనుభవిస్తున్నారు మీరు ధ్యానంలో కూర్చుని "నేను నా బాధలను తక్షణమే క్షియర్ చేసుకోవాలని అనుకోవటం లేదా ?! ఇది నిజమేనా" ?! అని విమర్శిస్తూ మీరు ప్రశ్నించుకుని, సమాధానం కోసం నిరీక్షించండి ఒక సిటింగ్ లోనే లేక రెండు, మూడు సిటింగ్ లలోనో మీకు శుభ్రతంగా సమాధానం వచ్చి తీరుతుంది. ఆశ్చర్యపోతారు మీరు. బహుశా ఆది ఈ కింది విధంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. యధాభాగంగా లేకపోయినా సారాంశం ఇలాగే ఉంటుంది

"అ... ఉండవీ ఈ సమస్య ఇలాగే" !

"అయినా తీసిని ఇప్పుడే క్షియర్ చేయాలని అవసరం ఏముంది" ?

"నా సమస్యలు ఎన్నటికీ క్షియర్ కావు" !

"సమస్యలు ఉంటే ఉండవీ, అవే ఎప్పుడో పోతాయి" !

"సమస్యలు పోతే పోతాయి లేదపోతే లేదు" !

"వేరు ఇలాగే సమస్యలతో సతమతమవుతూ, బాధల్లో ఉతకాలి" !

"జీవితం అన్నాకే సమస్యలుంటాయి, లేకపోతే ఎలా" ?!

"ఏదో, బతకడానికి అప్పుడప్పుడు కొంచెం, కొంచెం డబ్బులు, సౌకర్యాలు ఉంటే చాలు" !

ఈ విధంగా రక రకాలుగా లోపల భావాలు ఉంటాయి ఈ విషయాన్ని మీరు గ్రహిస్తే చాలు. ఎందుకంటే సమస్యలు ఉండడం సమస్య కాదు, సమస్యను క్షియర్ చేసుకోవాలి అని అమెరికా సోపడం అనలు సినలు సమస్య !

దయచేసి గ్రహించండి - మీరు మీ సమస్యలను క్షియర్ చేసుకోవాలి అని నిర్ణయించుకునే ముందు "సమస్యలను క్షియర్ చేసుకునే ఉద్దేశం నాకు లేదు, అందుకే సమస్యలు ఉన్నాయి" అని మీరు గుర్తించాలి. ఇది తప్పని సరి ! ఎందుకంటే, సమస్యలు మన అనుమతి లేనిదే మనలో ఉండలేవు. మన సమర్థనతోనే సమస్యలు మనలో ఉండగలుగుతున్నాయి. మనకు నిజంగా సమస్యలు క్షియర్ చేసుకునే ఉద్దేశం లేనందుకే అవి మనలో ఉంటూ మనల్ని వేధించగలుగుతున్నాయి. అని ఈ సత్యాలను మీరు ఒప్పుకుని, గ్రహించగలిగితే అప్పుడు క్షణాలలో, అప్పుడు నిజంగా నిజం ! కేవలం కొన్ని క్షణాలలో ఎలాంటి సమస్యనైనా శాశ్వతంగా క్షియర్ చేసేయవచ్చు.

ప్రియ మిత్రులారా ! మనం అత్యంత శక్తి వంతులం మనం పచ్చ అనుకున్న సమస్యలను క్షణంలో తీసివేసి అపారమైన శక్తి సామర్థ్యాలను మనం ఇప్పుడే కలిగి ఉన్నాం కావాలనుకున్న దానిని తక్షణమే పొందగలిగే సర్వ శక్తి సామర్థ్యాలను కూడా మనమందరం ఇప్పుడే, రిడిమేషన్ కలిగి

ఉన్నాం. మన గురించి మనకు తెలియక అనవసరమైన బాధలు పడుతున్నాం. క్రమం తప్పని సాధన ద్వారా సులభంగా మన శక్తి సామర్థ్యాలను మన అందుబాటులోకి మనం తెచ్చుకోగలుగుతాం.

పరమాదు : జరుగుతున్న మోసాన్ని గుర్తించండి, ఆలోచనం ప్రవాహంలో కొట్టుకు పోకండి. పరమానంలో ఉండండి.

మీ ప్రతి ఆలోచన యొక్క మూలాన్ని గుర్తించండి. దాని ఉత్పత్తి స్థానాన్ని కనిపెట్టండి “మన ఆలోచనలే మన వాస్తవాలు” అనే విశ్వ సూత్రం ప్రకారం మన ఆలోచనలే మన డివిడంట్ పరిస్థితులుగా సంభవిస్తూ ఉంటాయి. అయితే ఇప్పుడు మనం కరెక్ట్గా, లోతుగా విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఆలోచన అనేది పరిస్థితిగా మారడం అనేది సత్యమే కానీ పరిస్థితిగా మారినప్పుడు ఆలోచన యొక్క మూలం, ఉత్పత్తి స్థానం ఏదైతే ఉందో దాని ప్రకారమే జరుగుతుంది.

మన ఆలోచనలే మన వాస్తవాలు కాదు

మన గుణాలే మన వాస్తవాలు.

మన ఆలోచనలే వాస్తవాలను సృష్టిస్తాయి. అయితే ఇక్కడ గుణాల గురించి తెలుసుకుందాం. గుణం అంటే ఆలోచన యొక్క మూలం. ఉత్పత్తి స్థానం. గుణం ఒక రకంగా ఉంటుంది. ఆలోచన పూర్తిగా వేరే రకంగా ఉంటుంది. కానీ ఫలితం అంటే పరిస్థితి మాత్రం గుణానికి అనుగుణంగానే. అచ్చం గుణం లాగానే ఉంటుంది

ప్రతి ఆలోచన యొక్క మూలాన్ని దర్శించండి. ఆలోచనల యొక్క ఉత్పత్తి స్థానాలను కనిపెట్టండి. మీ విస్మయి, ఆలోచన అనే ముసుగు వేసుకుంటుంది. ముఖ్యంగా మీ అవసరాలకు సంబంధించిన “ఆలోచనా ముసుగులను” వేసుకుంటుంది, మీరేమో వాటిని పరిశీలించడంలో నిమగ్నలవుతారు. వాటిలో మమకృతమైపోతారు. జీవిత అవసరాలకు సంబంధించిన ఆలోచనలు కదా, అని మీరు ఆ ఆలోచనలతో కొనసాగుతూ ఉంటారు. ఏ విస్మయి లేక ఏదైతే మీ జీవిత అవసరాలు తీరకుండా అడ్డం పడుతున్నాయో, అనే ఆ యొక్క ఆలోచనా ముసుగులను ధరిస్తాయి “మన ఆలోచనలే మన వాస్తవాలు” ఈ విశ్వ సూత్ర ప్రకారం ఆలోచనే వాస్తవంగా మారుతుంది అనేది సత్యమే, అయితే నిజానికీ జరిగి వేరే.

ఆలోచన ఒక రకంగా ఉంటుంది, ఆలోచన యొక్క ఉత్పత్తి స్థానమూ, మూలమూ అయిన గుణం మరొక రకంగా ఉంటుంది. ఆలోచనను బట్టి గుణాన్ని గుర్తించడం చాలా, చాలా కష్టం. మీరు ఎంత ప్రయత్నించినా, మీరంతగా విశ్లేషించినా ఆలోచన యొక్క అసలు స్వరూపాన్ని భావ్యంలో గుర్తించడం అసాధ్యం ఆలోచన యొక్క అసలు సినలు స్వరూపాన్ని అంతరంలో మాత్రమే యధాశక్తంగా గుర్తించగలం కాబట్టి మనం గుర్తు పెట్టుకోవాల్సిన అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, ఆలోచన వాస్తవంగా మారదు. ఆలోచన యొక్క మూలం ఏదైతే ఉందో అది వాస్తవంగా మారుతుంది. ఆలోచన యొక్క ఉత్పత్తి స్థానం ఏదైతే ఉందో అది మాత్రమే పరిస్థితిగా మారుతుంది. కాబట్టి మీ ఆలోచన యొక్క మూలం, ఉత్పత్తి స్థానం సరి కానిదైతే సరి కాని ఫలితం అంటే విఫలం అనేది పరిస్థితిగా మారుతుంది మళ్ళీ మీరు మీ జీవిత అవసరాల గురించి ఆలోచించడం మొదలు పెడతారు, మళ్ళీ విఫలం అవుతారు. మీ పరిస్థితి అలాగే

ఉంటుంది. మీ పరిస్థితులలో ఏ మార్పు ఉండదు. మీరేమో ఆలోచనలలో మునిగి పోతారు. జీవిత అవసరాలు మిమ్మల్ని వేధిస్తూ ఉంటాయి, ఆలోచించకుండా ఉండలేని విధంగా మిమ్మల్ని కట్టిడి చేస్తాయి. మీరు ఆ ప్రవాహంలో పడి కొట్టుకు పోతారు. ఈ విధంగా ఉంటే మీరు ఏ నాటికి ఒడ్డుకు రాలేరు. ఒడ్డున పడడానికి ఒకే ఒక మార్గం, అది మీ ప్రతి ఆలోచన యొక్క, మీ ప్రతి కోరిక యొక్క మూలాన్ని. ఉత్పత్తి స్థానాన్ని కనిపెట్టడమే కాబట్టి మంచి ఆలోచనైనా, చెడు ఆలోచనైనా ముందు దాని ఉత్పత్తి స్థానాన్ని గుర్తించాలి. ఆలోచన యొక్క అసలు సీసలు మూలాన్ని గుర్తించాలి. చెడు ఆలోచనలు ఎలాగూ తమ స్వరూపాన్ని బయటపెడుతూ ఉంటాయి కాబట్టి వీటి పట్ల ప్రత్యేకమైన ఎరుకను కనబర్చాల్సిన అవసరం లేదు. మీ ఎరుక, మీ యొక్క ఛోస్ అంతా కూడాను మంచి ఆలోచనల పైనే ఉండాలి. జరుగుతున్న మోసాన్ని గుర్తించాలి. మీ ప్రతి ఆలోచన యొక్క మూలాన్ని కనిపెట్టండి. ఒక వేళ దాని యొక్క మూలం సరి అయితే అయితే అది బలవంతి ఫలిస్తుంది. ఒక వేళ దాని మూలం పరిశాసితైతే అది క్షియరై అవుతుంది.

పరిష్కారము : మీ సమస్యలను మీరు అంతరంలో అద్వాంటేజ్‌గా అనుకుంటున్నాడు.

మనం శరీరం కాము, శరీరాలను ధరించిన జాత్య స్వరూపులం. అత్యంత శక్తివంతం. మరి మన లోపల సమస్యలు ఎందుకున్నాయి ?

ఒక ప్రధానమైన విశ్వ సూత్రం ఇలా చెబేసింది - “మన అనుమతి లేనిదే మన లోపల సమస్యలు ఉండలేవు” !

ఇది ఎంతో విస్తర్యాన్ని కలిగించే విషయం. మన అనుమతితో, మన సమర్థనతో మనల్ని వేధించే సమస్యలు మన లోపల ఉంటున్నాయి !

మరి మనం ఎందుకు సమర్థిస్తున్నాం ? ఎందుకు అనుమతించి, ఆశ్రయమిచ్చి వాటి చేత బాధపడుతున్నాం ? అంటే ..

★ మన లోపల అంతరంలో మన సమస్యలను మనం సమస్యలుగా అనుకోవటం లేదు, వాటిని ఇద్వాంటేజ్‌గా అనుకుంటూ ఉంటాం. వాటి పలు ఎదో లాభాన్ని, ఏదో సుఖాన్ని మనం అనుభవిస్తూ ఉంటాం. అందుకే మనం వాటిని వదులుకోవటం లేదు. ఇది సత్యం !

దీర్ఘాంతిని కలిగించే ఈ సత్వాన్ని అమగాహన చేసుకుంటే, మీరు మీ సమస్యలన్నింటి నుండి బయట పడినట్లే.

మీకు ఉన్న సమస్యల వలన మీరు ఏం అద్వాంటేజ్ ఆశిస్తున్నారో కనిపెట్టండి. మీ సమస్యల నుండి ఏం లాభాలను, ఏ సుఖాలను పొందుతున్నారో తెలుసుకోండి. అప్పుడు ఆ సరి కాని అద్వాంటేజ్‌లు, సుఖాలు బయట పడతాయి. అప్పుడు ఆ సరి కాని అద్వాంటేజ్‌లను, సుఖాలను మీరు తక్షణమే వూర్తిగా, నిజంగా వదిలేస్తున్నాను అని భావించండి. వాటిని వదిలించే బాధ్యత మీలో ఉన్న మీ దైవత్వం తీసుకుని వాటిని శాశ్వతంగా తీసివేస్తుంది. దీనికో అన్ని సమస్యలు శాశ్వతంగా క్షియరై అయిపోతాయి.

పదిహేను : మీ పరిస్థితులు వ్యతిరేకంగా లేవు. మీరే పరిస్థితులకు వ్యతిరేకంగా ఉన్నాడు.

ఈ సత్కామి తక్షణమే గుర్తించండి. మీ చనువుకు వ్యతిరేకమైన పరిస్థితులు ఎదురవుతున్నాయి ఇందుకు కారణాలు వెతకకండి. మీరు చేసే పనులకు మీరు ఎంత అనుకూలంగా ఉంటే అంత అనుకూల పరిస్థితులు వస్తాయి ఎంత వ్యతిరేకంగా ఉంటే అంత వ్యతిరేక పరిస్థితులు వస్తాయి.

మీ పరిస్థితులు, మీకు వ్యతిరేకంగా లేవు !

మీరే మీ పరిస్థితులకు వ్యతిరేకంగా ఉన్నారు !

ఈ విషయాన్ని మీరు గ్రహిస్తే మీ సమస్యలు క్షియర అయిపోయి, మీ పని లేక కౌరవ లేక లక్ష్యం నెరవేరినట్లే ! మన పూర్తి చైతన్యంతో మనల్ని మనం సంపూర్ణంగా అంగీకరించి, మనం చేస్తున్న పనికి మనం పూర్తిగా, అనుకూలంగా మారాలి మన పనిని మనమే 100%గా నెరవేరుచుకోగలిగి సమర్థులం. అప్పుడు ఆ పని సులభంగా, వెంటనే సఫలం అవుతుంది

"నేను నా ఉనికి మూలంలో నుండి నా లక్ష్యం సులభంగా, వెంటనే నెరవేరుచుకోగలిగి 100% సమర్థులనున్నాను" - అని గాఢంగా భావించండి. "నా లక్ష్యం నిజానికి నెరవేరియే ఉంది, అలాగే నెరవేరి ఉన్న నా లక్ష్యాన్ని నేను 100% అనుమతిస్తున్నాను" అని గాఢంగా భావించండి.

అవి ఎలాంటి పరిస్థితులైనా వరే, తక్షణమే మీకు పూర్తి అనుకూలంగా మారి పోతాయి. ఆటోమేటిక్ గా మీరు విజయాన్ని గొందుతారు.

పదహారు : "నేను తెలుసుకోవాలిందా తెలుసుకునే ఉన్నాను ఏ ఎరుకను, ఏ అవగాహనను పొందితే తక్షణమే నా సమస్యలన్నీ క్షియర అయిపోతాయో, ఆ ఎరుకను + అవగాహనను నేను ఇప్పుడే తెలిగి ఉన్నానని నాకు తెలుసు" - అని గాఢంగా భావించండి.

పదిహేడు : నా సమస్యలన్నింటినీ నేను తక్షణమే క్షియర చేసుకోగలుగుతాను - I can clear all my problems right now అని గాఢంగా భావించండి

పదెనిమిది : మీ అంతరంలో మీరు సమస్య యొక్క సరి అయిన పరిష్కారాన్ని అనుమతించాలి.

సమస్య యొక్క మూలం మీ కోపలే ఉంది అని గ్రహించండి. అలాగే పరిష్కారం కూడా మీ కోపలే ఉంది అని తెలుసుకోండి. పరి సమస్య తనదైన, సహజమైన, సరియైన పరిష్కారాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దానిని అనుమతించండి. అంతే కాని మీకు కోపిస్తున్నా కారు

సాధారణంగా చాలా మంది చేసే పొల్లంలాంటి సమస్య యొక్క సహజమైన, సరి అయిన పరిష్కారాన్ని అనుమతించరు. వారు కోరుకున్న రీతిలోనే పరిష్కారాన్ని ఆశిస్తూ ఉంటారు. మీ సమస్యను పరిష్కారం కాకుండా ఉంటున్నందుకు ఇది కూడా ఒక కారణం. ఉదాహరణకు $2 \times 2 = ?$ అనే ప్రశ్నకు జవాబు, 5 రావాలని మీరు ప్రయత్నిస్తున్నారని అనుకోండి, ఎలా ఉంటుంది పరిస్థితి ? ఎప్పుటికైనా జవాబు దొరుకుతుందా ? $2 \times 2 = ?$ అనే ప్రశ్నకు సహజమైన, సరి అయిన జవాబు 4. దీనిని మీరు అనుమతించాలి.

మీ సమస్యకు పరిష్కారం ఒకటి ఉంటుంది మీరు మరేదో పరిష్కారాన్ని ఆశిస్తూ ఉంటారు. ఇది సరి కాదు కాబట్టి సమస్య యొక్క సహజమైన, సరి అయిన పరిష్కారాన్ని అనుమరించండి.

ఇప్పుడు

☆☆☆ ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్న చర్వాత ఇలా అనుకోవాలి "వా సమస్య యొక్క సరియైన, తక్షణ పరిష్కారాన్ని అనుమతిస్తున్నాను" అని గాఢంగా అనుకోవాలి. ఇప్పుడు ప్రేమగా, ఎరుకతో సాక్షిగా వస్తున్న ఆలోచనలను గమనిస్తూ ఉండాలి. ప్రేమ ఎరుక సాక్షి అంటే ! ఈ భావాలతో ఉండాలి. మీ లోపల అచేతనంలో లేక సుప్తప్రంలో ఉన్న మూల కారణం మీ ముందుకు వస్తుంది. అప్పుడు కూడా ఎలాంటి ప్రతి స్పందనను ఇవ్వకుండా ప్రేమతో, ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి. అంతే, ఆ మూలం సరి చేయబడుతుంది. లేదా క్రియర్ అవుతుంది. చిత్రంగా మీరు ఆ సమస్య నుండి బయట పడతారు.

ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు సహనంతో ఉండాలి ఒక సిటింగ్ లో కాకపోతే నమస్క పూర్తిగా పరిష్కారం అయ్యే వరకు చేస్తూనే ఉండాలి ఎప్పుడో అది జరుగుతుంది. కానీ జరుగుతుంది, జరిగి తీరుతుంది నిశ్చయంగా !

సాధనలో కూర్చున్నప్పుడు ఏం వినపడితే దానిని విన్నాని, ఏం కనబడితే దాన్ని చూచాని. అంతర్ ప్రవృత్తిని ప్రవహించనివ్వాలి. లోపల ఎన్నెన్నో జరుగుతాయి, ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకూడదు. శబ్దాలు,

మాటలు, నవ్వులు మొదలైనవి వినిపించే అవకాశం ఉంది ధృక్పాటు ఏదైనా కనపడే అవకాశం ఉంది ఏమీ కాదు. భయపడరాదు వని లేదు. అంతా శ్రీయస్కరంగా జరుగుతుంది. సాధనలో జన్మ మూతల, మీరు మాత్రం ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఉండాలి ప్రేమ ఎరుక సాక్షి అంటే ! ఈ ప్రేమ ఎరుక సాక్షి భావనలే ఆ మూలాన్ని తీసేస్తాయి, సరి చేస్తాయి. ఇది సహజంగా అరిగి నృప్తి విధి విధానం అంతే ! మీ ఎరుక వెగటివ్ (లోపం లేక సమస్య) పైన ప్రసరిస్తే అది శాశ్వతంగా క్రియర్ అవుతుంది. ఒక లేవ మీ ఎరుక పాజిటివ్ గుణాలపై ప్రసరిస్తే అవి బలపడతాయి.

ఆ సమస్య యొక్క మూలం లోపల, విస్తృతంగా ఉంటుంది. కేవలం మీ ఎరుకలో లేనందుకే అది అక్కడ ఉంది ప్రేమతో, ఎరుకతో ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఆ సమస్య మూలాన్ని చూసిన వెంటనే మీ "ఎరుక" దానిపై ప్రసరిస్తుంది. మీ ఎరుకయే ఆ సమస్య మూలాన్ని తీసి వేస్తుంది. మీ ఎరుకయే ఆ గాయాన్ని వ్యాప్తిచేసి దివ్య జ్ఞానం. అయితే అది ఎదురుపడే వరకు సహనంతో ఉండాలి వినుకును, కోపాన్ని ప్రకటించవద్దు. మీరంత సహనంతో ప్రశాంతంగా ఉంటే ఆ సమస్య అంతి క్షణికంగా పరిష్కారం అవుతుంది. ప్రేమ ఎరుక సాక్షి అని మనసులో అనుకుంటూ ఉండండి, ఆ భావాలను కలిగి ఉండండి. చాలు, మిగతా పని అంతా ఆటోమేటిక్ గా అయిపోతుంది.

ఈ విధంగా కళ్ళు మూసుకుని సమస్య వద్ద ప్రేమ ప్రకటిస్తూ ఓపికగా నిరీక్షిస్తూ ఉండే ! ఆ క్షణం వస్తుంది. తక్షణం మీరు సమస్య యొక్క మూల కారణం ఏమిటో తెలుస్తుంది చాలా క్లియర్ గా తెలుస్తుంది.

సమస్త యొక్క మూల కారణం తెలియడంతో, సమస్త అర్థం అవుతుంది. మీలో ఒక విధానం ఉరుగుతుంది ఒక అవగాహన సంభవిస్తుంది మీకు ఎంత విశ్రాంతిగా అనిపిస్తుందంటే, మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. రోమల పరివర్తనం జరిగింది. పరిష్కారం లభించింది. సమస్త నుండి మీరు విముక్తం అయినట్లు మీకు అత్యంత స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మీరు మెల్లగా కళ్ళు తెరుస్తారు ఎప్పుడో ఈ పని జేసి ఉంటే బాగుంటే అని అనుకుంటారు.

గుర్తుంచుకోండి, సమస్త యొక్క మూలాన్ని తెలుసుకుని, దాన్ని అవగాహన చేసుకోవడం ద్వారా మాత్రమే విముక్తి లభిస్తుంది. సమస్త యొక్క మూలం "రోపల, అంతరంగం(inner)లో" ఉంటుంది. అంతరంగం అంటే మీరు కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు ఏదైతే ఉంటుందో అదే అంతరంగం. కళ్ళు తెరిస్తే "బయట", కళ్ళు మూస్తే "రోపల" !

All The Best !



4. ధ్యాన సాధన - 4 విధానం

ఎప్పుడు వీలైతే అప్పుడు ఏదో ఒక పాజిటివ్ వాక్యాన్ని భావనాత్మకంగా అనుకుంటూనే ఉండాలి. ముందు ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలను బాగా చదివి అవగాహన చేసుకోండి. అప్పుడు వచ్చిన అవగాహనతో మీకు అవసరమైన ఏదో ఒక పాజిటివ్ వాక్యాన్ని తయారు చేసుకుని దానిలోని భావనను ఫీల్ అవుతూ ఉండండి.

మీరు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు, ప్రయాణాలు చేస్తున్నప్పుడు, మీకెప్పుడు వీలైతే అప్పుడు ఈ సాధన చేసుకోవచ్చు చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది ఈ సాధన.

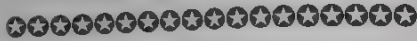
All The Best !



5. ధ్యాన సాధన - 5 విధానం



సత్యం ప్రేమ ఎరుక అవగాహన



ఏదైనా అపద పచ్చినప్పుడు లేక ఏదైనా ప్రమాదంలో ఇరుక్కున్నప్పుడు లేదా ఎవరి ద్వారావైనా మనకు హాని జరుగుతుందని తెలిసినప్పుడు చేయవలసిన సాధన.

ధ్యానంలో కూర్చోండి. మీకు ఎవరి వలన అపద లేక హాని జరగబోతున్నదో వారిని, ఎలాంటి ద్వేష భావనలు లేకుండా మరే ఇతర నిరసన భావనలు లేకుండా తలుచుకోండి. ప్రేమగా తలుచుకోండి. ఏదో విషయం మీ ద్వారా వాళ్ళు, వాళ్ళ ద్వారా మీరు నేర్చుకోవాల్సి ఉందని గుర్తు చేసుకోండి. ఏ అవగాహనను అయితే ఒకరి ద్వారా ఒకరు గ్రహించాల్సి ఉందో దాన్ని స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని అని నిజంగా అనుకోండి. ఇప్పుడు వారికి + మీకు, మీ ఇద్దరి తరపున కలిసి మీరు “సత్యం ప్రేమ ఎరుక అవగాహనను” ప్రకటించండి. విజంగా ప్రకటించాలి. ఇలా ప్రకటించడం ద్వారా మీరేం చేస్తున్నారంటే - ఏ సత్యం, ఏ ప్రేమ, ఏ ఎరుక, ఏ అవగాహన లేక పోవడం చేత మీకు

అపద వచ్చిందో - ఏ సత్యం, ఏ ప్రేమ, ఏ ఎరుక, ఏ అవగాహన లేక పోవడం చేత వారు మీకు హాని తలపెట్టాలని చూస్తున్నారో ఆ యొక్క సత్యం, ప్రేమ, ఎరుక, అవగాహనలను ఇరువైపుల వారికి మీరు ఉభేక్షతం చేస్తున్నారు. ఉద్భవించ చేస్తున్నారు. దీని వలన మీకు, వారికి సత్యం, ప్రేమ, ఎరుక, అవగాహనలు ఉదయించి ఆ సమస్య ఇరువైపుల వారికి ఎలాంటి హాని జరగకుండా, అది మీ వరకు రాకుండా, ఏమీ జరగకుండా అలా ప్రకాశంకంగా, తక్షణమే సమసి పోతుంది అపద తొలగించ వరకు కీయాలి

మీరు ఎంత తీవ్రతతో, ఎంత గాఢంగా ప్రకటిస్తే అంత త్వరగా అపద తొలగి పోతుంది. అది ఎంత పెద్దదైనా సరే ! అది ఎలాంటిదైనా సరే ఇచ్చితంగా తొలగి పోతుంది

All The Best !



6. ధ్యాన సాధన - 6 విధానం

☉ భయం ☉

భయం గురించి తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. భయం గురించి పూర్తిగా తెలుసుకుంటే, భయంకరంగా నవ్వుతారు మీ చుట్టూ ఉన్నవారు భయపడేలా !

భయాలు ఆరు రకాలుగా ఉంటాయి అవి

1. భయం - సురక్ష
2. భయం - తెలియని తనం
3. భయం - మనం ఏర్పరచుకున్న అభిప్రాయం
4. భయం - మన గత జన్మలోనో లేక ఈ జన్మలోనో మనకు జరిగిన ప్రమాదాల వలన ఏర్పడేది.
5. భయం - జడ్జిమెంట్ లేక గత కర్మల వలన ఏర్పడుంది
6. వాస్తవానికి భయం అనేది ఒకటి ఉంటుంది, అదే ప్రాణ భయం. ఇది ఎన్నో రకాలుగా ప్రకటం అవుతూ ఉంటుంది, అన్ని రకాల భయాలు కేవలం ప్రాణ భయానికి సంబంధించినవే ! ఒక్క మొదటి రకం మాత్రం !

మొదటి రకమైన భయం సురక్షా భయమైనది. ఇది జీవితాన్ని రక్షిస్తుంది. ఇది మన "రక్షక్" అన్న మాట !

జన్మ తీసుకునే ముందు ప్రతి ఆత్మ ఒక నిర్దిష్ట సమయాన్ని జీవిత కాలంగా నిర్ణయించుకుని వస్తుంది. దీనినే మనం ఆయుష్ష అని అంటాం. తన ఏమేం పాఠాలు నేర్చుకోవాలని ఎంపిక చేసుకుందో వాటిని నేర్చు కోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో "నిష్ఠుణులను" సంప్రదించి, "నేను ఇంత కాలం జీవించాలి" అని నిర్ణయించుకుంటుంది తన నేర్పు కోవాలనుకున్న పాఠాన్ని నేర్చుకునే వరకు "జన్మ అర్థాంతరంగా" ముగిసి పోకుండా ఉండేందుకు "ఒక ఎరుకను లేక జాగ్రత్తను", అన్న తెట్టాకుని వస్తుంది. దీనిని భయం అని అనుకుంటారు తిరియని వాళ్ళు. వాస్తవానికి ఇది భయం కాని భయం. భయం రూపంలో ఉన్న "జాగ్రత్త లేక అప్రమత్తత"

ఎందుకు అంటే, మీకు భయం లేకపోతే అనవసర సాహసాలు చేసి ప్రాణాలు పోగొట్టుకుంటారు. భయం లేనప్పుడు ఈ పని చేయాలా, వద్దా అని అలోచించడం అనేది ఉండదు. ఏదో చేసేస్తారు, ఆ తర్వాత మీ విగత శరీరం ప్రక్కన మీరు నిలబడి ఉంటారు. అక్కణ్ణి సూక్ష్మ శరీరం (Astral Body)తో ! కాబట్టి ఈ భయం అవసరమైనది ఇది జీవితానికి సురక్షా చక్రంగా పనిచేస్తుంది దీనితో సమస్య లేదు ఇది ఉండి తీరవలసిందే ! ఈ భయం అనేది మనల్ని ఎప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉంచుతూ తీరరాని మనల్ని కాపాడుతుంది. కాబట్టి ఈ సురక్షా భయమైన భయానికి భయపడాలను, ప్రేమను ప్రకటిద్దాం ! విజానికిది భయం కాదు సురక్ష లేక జాగ్రత్త లేక అప్రమత్తత !

రెండవ రకమైనది "తెలియని తనం వలన ఏర్పడే భయం" ! అనుభవం లేక పోవడం వలన ఏర్పడే భయం ! అంటే ఉదాహరణకు మీరు కాలేజీలో మొదటి సారి అడుగు పెడుతున్నప్పుడు కలుగుతుంది, మొదటి ఉద్యోగంలో చేరుతున్న మొదటి రోజు కలుగుతుంది. ఏదైనా కొత్త పని చేస్తున్నప్పుడు కలుగుతుంది ఈ భయం. "అనుభవం" రావడంతోనే ఈ భయం ఆడమెటిక్ గా పోతుంది దీనితో కూడా ఎలాంటి ప్రాబ్లమ్ లేదు కాబట్టి దీనికి ప్రేమను ప్రకటిద్దాం.

మూడవ రకమైన "భయం" ఏమిటంటే, మనకై మనమే సృష్టించుకునే "భయం" !

ఉదాహరణకు పిక్నిక్ కు వెళ్ళినప్పుడు ఎవరో నదిలో మునిగి చనిపోతూ ఉన్న దృశ్యం చూసినప్పుడు, మనకు తెలియకుండానే నది పట్ల, పిళ్ళ పట్ల ఒక అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకుంటాం. ఇదా ఎవరికో ఏదో జరగడం చూసి, లేదా వినడం వలన, లేదా చదవడం వలన మనకై మనం ఏర్పరుచుకున్నది మూడవ రకమైన "భయం" !

నాలుగవ రకమైన భయం స్వయంగా మనకు కలిగినది. ఈ జన్మలోనే, గత జన్మలోనే ఏదైనా సంఘటనల వలన ఏర్పడేది.

అయితే రకమైన భయం ఎవరైనా భయపడే వాళ్ళను చూసి ఎగతాళి చేసినప్పుడు లేక ఏదైనా నరి తాని పనుల వలన ఇతరులను భయ పెట్టినప్పుడు ఏర్పడుతుంది. దీనిని కూడా తీసి వేయవచ్చు.

ఈ మూడవ రకం, నాలుగవ రకం మరియు అయితే రకమైన భయాలు తమంతట తాము పోవు. రెండవ రకమైన భయం తనంతట తాను పోతుంది. అనుభవం రాగానే పోతుంది కానీ ఈ మూడవ రకమైన భయాలను, నాలుగవ రకమైన భయాలను మరియు అయితే రకమైన భయాలను మనం ప్రయత్న పూర్వకంగా తీసివేసుకోవాలి సెల్ఫ్ క్వాలింగ్ నిర్వహించుకుని, సెల్ఫ్ బుష్టింగ్ ఇచ్చుకుని మనమే వీరిని తీసివేసుకోవాలి. ఇదేమంత పెద్ద విషయం కాదు.

ఇలాంటి భయాలను తీసివేయటం ఎలా ?

కళ్ళు దెండా మూసుకుని హయాగా కూర్చోండి ఏ "భయాన్ని" తీసివేయాలి అని అనుకుంటున్నారో దానిని ప్రశాంతంగా, ప్రేమతో పిలవండి. స్థిరంగా కూర్చోండి. మీకు ఏమీ కాదు. మీకు రక్షణ సర్వస్వమే సాక్షాత్తు మిమ్మల్ని ఆవరించి ఉంటుంది. ఎంతో మంది "వరమాతృ స్వరూపులైనట్లుంటే మాస్టర్స్" మీ చుట్టూ అదృశ్య రూపాలలో ఉంటారు. తమ ఆశీర్వాద, అనుగ్రహాలను, దీవెనలను, గైడ్లెస్స్ ను ఇస్తూ ఉంటారు. మీరు సంపూర్ణ సురక్షా వలయంలో ఉంటారు.

మీ భయాలను సూటిగా పిలవండి, ప్రశాంతంగా, ప్రేమగా ! ఇప్పుడు ఆ భయం పట్ల "ప్రేమను ప్రకటించండి". పూర్తి ఎరుకతో సాక్షి ఉండండి.

ఆ భయాన్ని ఉద్దేశిస్తూ, దాన్ని పూర్తిగా గుర్తు చేసుకుంటూ ప్రేమగా, ఎరుకతో సాక్షితత్వాన్ని ప్రకటిస్తూ ఉండాలి.

"ప్రేమ, ఎరుక, సాక్షి" అంతే !

మిమ్మల్ని వేదాధ్యయన భయం యొక్క మూలం బయట ఎవేవరకు సహనంతో, ప్రకాశంగా ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి క్రమం తప్పని సాధన మీరు ఈ విధంగా చేస్తూ ఉంటే, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఆ భయానికి మూల కారణం ఏదైతే ఉండో అది ఇరుగు పడి మీ ముందుకు వస్తుంది. అప్పుడు మీరు ఏ మాత్రం స్పందనకుండా, ఎలాంటి ప్రతి క్రియ చేయకుండా పూర్తి ఎరుకతో సాక్షిగా దాన్ని చూడాలి అప్పుడది ఆటోమేటిక్ గా క్లియర్ అయిపోతుంది.

బాగా గుర్తుంచుకోండి - ప్రేమ భావనతో, సంపూర్ణమైన ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి. ఏదైతే మీకు కనబడకుండా దాన్ని ఊరికే అలా చూడాలి. మానసికంగా ఎలాంటి ప్రతి క్రియను చేయకూడదు. అక్కడ, అప్పుడు ఏమైనా కనపడని, మీకు ఏమీ కాదు. అనవసరంగా భయపడి మీరు ఏదో చెయడానికి ప్రయత్నిస్తే అది మళ్ళీ దాక్కుంటుంది గ్రహించండి, దాని వల్ల ప్రేమ భావన, ఎరుక, సాక్షిత్వం లేకుండా ఉన్నందుకే అది మీ లోపలే ఉన్నా, మీకు ఎదురు పడడం లేదు. మీరు ఎప్పుడైతే ప్రేమగా ఎరుకతో సాక్షి భావన కలిగి ఉంటారో సరిగా అప్పుడే అది మీ ముందు ప్రకృత్యం అవుతుంది. వాస్తవానికి అది అక్కడే ఉంటుంది. ప్రేమగా, ఎరుకతో సాక్షిత్వం లేనందుకే అది కనపడకుండా ఉంటుంది ఎప్పుడైతే మీరు ఎలాంటి ప్రతిస్పందన చేయకుండా ప్రేమగా, ఎరుకతో, సాక్షిగా ఉంటారో, అప్పుడు మీరు ఆశ్చర్యపోయే విధంగా ఆ భయం సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా, కాత్వతంగా మాయం అవుతుంది.

ఆ భయం పోయిందో లేదోనని మీకు ఎవరూ నేర్పజెప్పాల్సిన అవసరం ఉండదు సుస్పష్టంగా, ఎంతో ఘనంగా మీకే తెలుస్తుంది. "అక ఇప్పుడు నాకు ఆ భయం లేదు" అని !

ప్రియ మిత్రులారా ! భయాలను మరీగా ఎదుర్కోవాలి ! వాటి ముసుగులు తొలగించాలి ! ఈ విశ్వంలో మనం దేవికే భయపడాలి అవసరం లేదు !

★ మనమే దేవుళ్ళు ! మనకెందుకు భయం ?!

ఆరవ రకమైన భయం కేవలం నిరంతర ఆత్మ విజ్ఞాన అభ్యాసం + క్రమం తప్పని విశేషమైన థ్యాన సాధన ద్వారా మాత్రమే తొలగిపోతుంది.

All The Best !



7. ధ్యాన సాధన - 7 విధానం ప్రేమ ఎరుక సాక్షి ధ్యానం

Love Awareness Witness Meditation

ధ్యానం చేసే విధానం

ముందు పీఠలలో వివరించిన విధంగా ధ్యానంలో కూర్చోండి. ఎరుకతో ఉండాలి ఎరుకతో శ్వాసించాలి ఆలోచనలతో మునుకు కాకూడదు. వాటిని వేరుగా చూడాలి. సాక్షిగా చూడాలి. ఏ మాత్రం కలుగచేసుకోకూడదు. ఆలోచనలను అపేక్షించుకుంటూనే, అజీవివేసే వని కానీ చేయకూడదు. ఎలాంటి ఆలోచన అయినా సరే, ముహ మందియై, మహా చెడ్డయి, ఎలాంటి ఆలోచన అయినా అది ప్రాథమికంగా ఆలోచనే! కాబట్టి మంచి ఆలోచన రాగానే "అహా" అనుకుని అనుకూలంగా మారడం, చెడ్డ ఆలోచన లేక ఇబ్బంది పెట్టే ఆలోచన రాగానే "భీ" అనుకుని ప్రతికూలంగా మారిపోవడం లాంటి పనులు చేయకూడదు.

అది ఏ ఆలోచనయైనా ప్రతిస్పందించకుండా ఉండాలి. దాన్ని కేవలం ఆలోచనగానే చూడాలి. మంచి, చెడు, గొప్ప, నీచ అనే తీర్పులు ఇవ్వకుండా, వాటికి ఎలాంటి రేఖల్ని వేయకుండా కేవలం, అలా సాక్షిగా చూస్తూ ఉండాలి ఎరుకతో! ఆలోచనను ఏ మాత్రం అంటుకున్నా అది మనల్ని తీసుకుపోయి ఎక్కడో నదిలిపెడుతుంది. ఉరించే, కప్పించే, గిలిగిలించు పెట్టే ఆలోచనలు వస్తాయి. అప్పుడే నిద్రించే ఆలోచనలు వస్తాయి. రానియండి సూచనలు. కంగారు పడాల్సిన అవసరం ఏ మాత్రమూ లేదు. అవి ఎలాంటి ఆలోచనలైనా సరే అనానకంగా చూడండి. ఊరితే అలా ఏ మాత్రమూ అనక్తి ప్రదర్శించకుండా

చూడండి. కేవలం చూడాలి అంటే! అలోచనలతో, ఆశ్చర్యకరంగా ఆలోచనలు అన్ని సమస్య పోతాయి.

ఏందుకంటే ఆలోచనకు స్వంత శక్తి ఉండదు అది ఊరితే మోపుంది ప్రాణం లేకుండా, నిర్జీవంగా ఉంటుంది. ఆలోచన ఊరితే అలా వస్తుంది. మనం పట్టించుకోకపోతే. మనం ఆనక్షిని చూడకపోతే, మనం ప్రతిస్పందించకపోతే, మనం అంటుకుంటూ ఉంటే. మనం సాక్షిగా ఉంటే చాలు ఆశ్చర్యకరంగా. నమ్మలేని విధంగా. గమ్యతూ, సులభంగా ఆలోచనలు సమస్య పోతాయి ఇదే పని మనం క్రమం తప్పకుండా చేస్తే ఆలోచనలు సమస్య పోవడమే కాకుండా వాటి మూలాలను, అవును నిజంగా నిజం మన అంతరాంతరాల్లో ఉన్న వాటి మూలాలతో సహా పికిరిలి వేయబడి శాశ్వతంగా, నహజంగా నమసిపోయి, ప్రక్షాళన జరిగి "అంతరంగం" పరిశుద్ధం అవుతుంది, దీనితో మీ శరీరంలోని + జీవితంలోని సమస్యలు శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి సాక్షిగా ఉంటుంటే అంటే ఆలోచనకు శక్తిని ఇవ్వకుండా ఉండటం. మనం వాటిపట్ల ఎలాంటి ఆసక్తిని చూపట్టినా. ఏ విధంగా ప్రతిస్పందించినా మనల్ని అంటుకుని మన శక్తిని తీసుకుని పరిస్థితులుగా, వాస్తవాలూ మారి మనల్నే ఆడిస్తాయి గర్భించుకోండి ఆలోచనలు వస్తాయి. మనం వాటికి సృష్టికర్తలం కాదు. కేవలం ఎస్తాయి ఆలోచనా సూక్ష్మం నుండి వస్తూ ఉంటాయి మనం వాటిని కేవలం రిపీట్ చేసుకుంటాం. సృష్టించం. గుర్తుంచుకోండి.

We are not creators of our thoughts,
we are just receivers... that's all !

అలా సాక్షి అలా ఇష్టం మొదలవుతుంది మనం మన ఆలోచనలకు సృష్టికర్తలం అని అనుకుంటాం. అలాంటి భావంతోనే దాదాపుగా అందరూ ఉంటారు. అలాంటి భావంతోనే సృష్టికర్తలం అని అనుకుంటూ ఉన్నామని అనే

వెళ్ళ ఆలోచన, జాగుప్పాకరమైన, అనవ్యక్తరమైన, భయంకరమైన ఆలోచన రాగానే "ఓ" ఇలాంటి ఆలోచనను చేస్తున్నాను. నాకు ఇలాంటి ఆలోచన వచ్చినచేమిటి అని అధ్యయనం చేసి దానిని తగ్గించే దురుహిత రక రకాల పనులను చేస్తాము దాని అలాంటి పనులతో ఆ ఆలోచనను నమోదిస్తే సైగా శక్తిని పుంజుకుని ఇంకా, ఇంకా వేధిస్తాయి వేధిస్తూనే ఉంటాయి. దీనికంటా ఒకటే దారం, ఆ యొక్క ఆలోచనలకు నేనే సృష్టికర్తను అని అనుకోవడమే ' సైయ మిటలరా ప్రకారంగా ఉండండి. ఎలాంటి ఆలోచనలకైనా మనం సృష్టికర్తలం కానే కాదు కాబట్టి relaaax ' conool '

కేవలం ఆలోచనలను "సాక్షి" గా చూస్తూ ఉండాలి. ఈ విధంగా ఆలోచనల పట్ల సాక్షిగా ఉండాలి తాగ్రత్త !! ఆలోచనలతో కొనసాగడం వేరు. ఆలోచనల పట్ల ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండటం వేరు ఎరుకతో సాక్షిగా ఆలోచనలను చూస్తూ ఉంటే ఆలోచనలకే ఆలోచనం యొక్క మూలాలు అయిన గుణాలు బయట పడతాయి ఆలోచనల పట్ల ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండడం వలన ఆలోచన యొక్క అనుభవ సిద్ధి దిద్దితే స్థానం బయట పడుతుంది మూలం బయట పడుతుంది అది శాశ్వతంగా సరి చేయబడుతుంది మన ఎరుక లేనందుకే సమస్య లోపల ఉండబడుతుంది.

సైమ ఎరుక సాక్షి అంతే ! ఈ భావాలతో ఉండాలి. మీ లోపల అనేకవంతులలో లేక సుమేధులలో ఉన్న సమస్యల యొక్క మూల కారణాలు మీ ముందుకు వస్తాయి. అప్పుడు కూడా ఎలాంటి ప్రతిస్పందనను ఇవ్వకుండా సైమతో, ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి. అంతే, ఆ మూల కారణాలు సరి చేయబడతాయి. లేదా క్లియర్ అవుతాయి. చిత్తంగా మీరు ఆ సమస్య నుండి బయట పడతారు.

ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు నహనంతో ఉండాలి. ఒక సిట్టింగ్ లో కాకపోతే సమస్య పూర్తిగా ఎరుగడం అయ్యే వరకు చేస్తూనే ఉండాలి అది జరుగుతుంది. కానీ జరుగుతుంది, అదిగో తీరుతుంది అట్టే.

సాధనలో కూర్చున్నప్పుడు ఏం ఏమిటి దానిని వివరి, ఏం కనబడితే దాన్ని చూడాలి. అంతర ప్రకృతిని ప్రవహించనిస్తూ లోపల ఎన్నో జరుగుతాయి ఎలాంటి ప్రతిస్పందన చేయకుండా శబ్దాలు, మాటలు, నవ్వులు మొదలైనవి వినిపించే అవకాశం ఉంది. దృశ్యాలు ఏదైనా కనపడే అవకాశం ఉంది. ఏమీ కాదు, భయపడాల్సిన పని లేదు. అంతా శ్రయస్వరంగా జరుగుతుంది సాధనలో ఇవన్నీ మామూలే, మీరు మాత్రం ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఉండాలి. ప్రేమ ఎరుక సాక్షి అంతే ! ఈ ప్రేమ ఎరుక సాక్షి భావనలే ఆ మూలాన్ని తీసివేస్తాయి. సరి చేస్తాయి ఇది సహజంగా అదిగో సృష్టి విధి విధానం అంతే !

మీ ఎరుక నెటివ్ (లేవం లేక సమస్య) సైమ ప్రవర్తిస్తే అది శాశ్వతంగా క్లియర్ అవుతుంది. ఒక వేళ మీ ఎరుక పాజిటివ్ గుణాలపై ప్రసరిస్తే అవి బలపడతాయి. సమస్య యొక్క మూలం లోపల, విప్రతిలో ఉంటుంది. కేవలం మీ ఎరుకతో లేనందుకే అది అక్కడ ఉంది. ప్రేమతో, ఎరుకతో ఎలాంటి ప్రతిస్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఆ సమస్య మూలాన్ని చూసిన వెంటనే మీ "ఎరుక" దానిపై ప్రసరిస్తుంది. మీ ఎరుకయే ఆ సమస్య మూలాన్ని తీసి వేస్తుంది. మీ ఎరుకయే ఆ గాయాన్ని మార్చివేసే దివ్య బౌషధం.

అయితే అది ఎదురుపడి వరకు సహనంతో ఉండాలి. విమగ్నము, కోపాన్ని ప్రకటింపవద్దు. మీరంత సహనంతో ప్రకారంగా ఉంటే ఆ సమస్య అంత త్వరగా పరిష్కారం అవుతుంది.



8. నేను వివరించిన సాధనలు అన్నీ ఒక్కటే

ఒకే మహా సాధనను మీ సౌకర్యం కోసం, మీ సౌలభ్యం కోసం, మీకు అర్థం అవడం కోసం భాగాలుగా చేసి వివరించాల్సి వచ్చింది. సజ్జానికి ఆవి అన్ని ఒకటే! అయితే మొదటి భాగం ప్రధానమైనది. మొదటి ద్వ్యాస్థి సాధన చేస్తూ అవసరం అయినప్పుడు రెండవదో, మూడవదో, నాలుగవదో, అయిదవదో, ఆరవదో లేక ఏడవదో ఉపయోగించాలి. ఆ పని అయిపోగానే మళ్ళీ మొదటి రకం సాధన యథావ్రతకంగా కొనసాగిస్తున్నే ఉండాలి



9. ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలు చదవక పోతే మీ జన్మ వృథా !

స్వాధ్యాయం అంటే భజనలు, ఉపన్యాసాలు కాదు "స్వ - అధ్యయనం", "స్వయానికి" సంబంధించిన అధ్యయనం, "స్వయం" అంటే ఆత్మ లేక ఉనికి. అధ్యయనం అంటే శ్రద్ధగా చదివి గ్రహించడం "స్వాధ్యాయం" అంటే "ఆత్మ విజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవడం", వాటిని జీర్ణించుకోవడం

"జ్ఞానాన్ని సర్వ కర్మాణి భస్మసాత్ కురుతే" (4 - 37) గీతా మాత్రం ! అంటే ఆత్మ విజ్ఞానం అనే అగ్ని చేత మాత్రమే సర్వ కర్మలు బూడిద అయిపోతాయని చక్కగా, స్పష్టంగా తీక్షణ పరమాత్ముడు చెప్పాడు. మరి ఆత్మ విజ్ఞానం ఎలా వస్తుంది అంటే ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలను చదవడం మరియు ధ్యాన సాధన ద్వారా వస్తుంది. గోష్ట ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త (Cosmic Scientists): మొక్క పుస్తకాలు చదివితే, జీర్ణించుకుంటే అన్ని "కర్మలు" శీఘ్రమే దగ్ధం ! ఇది పరమ సత్యం ! కర్మ అంటే అవగాహన లేకపోవడం, ఆత్మ విజ్ఞానం లేకపోవడం. నూక ఏజ్ పుస్తకాలు మాత్రమే చదవండి. ఎందుకంటే వీటిలో "సత్యం" సూటిగా, ఏ మర్కమ, ఏ దాపరికం లేకుండా directగా చెప్పబడింది. సులువుగా అర్థం అవుతుంది ! జీవితంలో ఆరోగ్య పశ్చర్య అనందాలు కేవలం ఆత్మ విజ్ఞానం వల్లనే వస్తాయి. ఈ ఆత్మ విజ్ఞానం పుస్తకాల ద్వారా సులభంగా వస్తుంది మహాత్ములు తమ జీవితముంతా ఎన్నో వ్యయ ప్రయోజనకొద్దీ, ఎంతోమందిని ఎంతోమంది చేసి, తమ అనుభవ సారాన్ని అంతా పుస్తక

రూపంలో మనకు అందిస్తారు, అరటి పండు వదిలి వేతిలో పెట్టి నట్టగా! ఈ జ్ఞాన విజ్ఞాన పుస్తకాలను తెలుగులోనికి అనువాదం చేసిన + చేస్తున్న మహానుభావులందరో ఉన్నారు. వీరందరికీ యావత్ తెలుగు జాతి తరఫున MTV పృథుడుపూర్వక ధన్యవాదాలు అర్పిస్తోంది.

బంగారం, నగలు, వజ్రాలు ఇవి మీకు ఎలాంటి శ్రేయస్సును అందించవు. ఒక్క పుస్తకంలో ఉన్న ఆత్మ విజ్ఞానానికి మీరు వెల కట్టలేరు. కాబట్టి అనాపసరమైన నగరా, నస్త్రా ఇతర డాండాకమైన వస్తువులను కొనడం అతి తరచుకంటే దయచేసి ఈ పుస్తకాలను కొని చదవండి. మీకెంతో మేలు జరుగుతుంది.

ప్రాక్టికల్ గా చేసి తెలుసుకోండి. పది వేల రూపాయల ఒక బంగారం గొలుసు మీ మెడలో ఒక వారం ధరించండి. మీలో ఏం మార్పు వచ్చిందో గమనించండి. ఒక రెండోదల రూపాయలు పెట్టి ఒక పుస్తకం కొని చదివి అర్థం చేసుకుని చూడండి, అప్పుడు గమనించండి మీలో మార్పును. ఒక పుస్తకం మీ జీవితాన్ని మారుస్తుంది. ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలు చదవకపోతే మీ జన్మ వృథా అని అనడంలో అతిశయోక్తి లేనే లేదు.

దయచేసి పుస్తకాలను కొనండి. చదవండి. చదవండి! వందల, వేల సంవత్సరాలు మహాత్ములు సాధన చేసి పొందిన అమూల్య విజ్ఞానాన్ని ఒక పుస్తకం మీకు ఒక్క రోజులో అందిస్తుంది.

ఎంతో మంది మహాత్ములు, మహా సాధన ధ్వారా తమ "స్వయానికి" అధిపతులై, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలై (Cosmic Scientists) కరుణా వశాన తమ యొక్క "మహా అమూల్యమైన అనుభవాలను, బోధనలను" గ్రంథస్థం చేశారు. ఆ యొక్క ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలను చదవడమే "స్వాధ్యాయం" అంటే!

అలాంటి ఆత్మ విజ్ఞానములలో కొందరి వివరాలు

1. ఓషో - వివరాల కోసం www.osho.com అనే వెబ్ సైట్ ను సందర్శించండి
2. వరహరామ యోగానంద
3. స్వామి రామ
4. Louise L. Hay
5. Dr. Tuesday Lobsanz Rampa
6. Carlos Castaneda (Don Juan)
7. Richard Bach
8. Jane Roberts (Seth)
9. Linda Goodman
10. Dr. Brian Weiss
11. Dr. Ian Stevenson
12. Kahlil Gibran
13. Neale Donald Walsch
14. Gary Zukav
15. Robert A. Monroe
16. Peter Richeieu
17. Eckhart Tolle
18. Barbara Marciniak
19. Paul Brunton
20. Annie Besant
21. Ruth Montgomery
22. Gurdjieff
23. Rasha
24. J. Z. Knight (Ramtha) etc.

సేత్ మరియు రామ్మూ యొక్క తెలుగు పుస్తకాల కొరకు V.V. Ramana గారిని సెల్ నం. 9963 258 796 / 9985 763 446 ద్వారా సంప్రదించండి.

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రానికి + ధ్యానానికి సంబంధించిన విశేషమైన, విస్తారమైన, విశ్వసనీయమైన, శాస్త్రీయమైన సమాచారం కావాలంటే దయచేసి ఈ క్రింది వెబ్ సైట్లను సందర్శించండి.

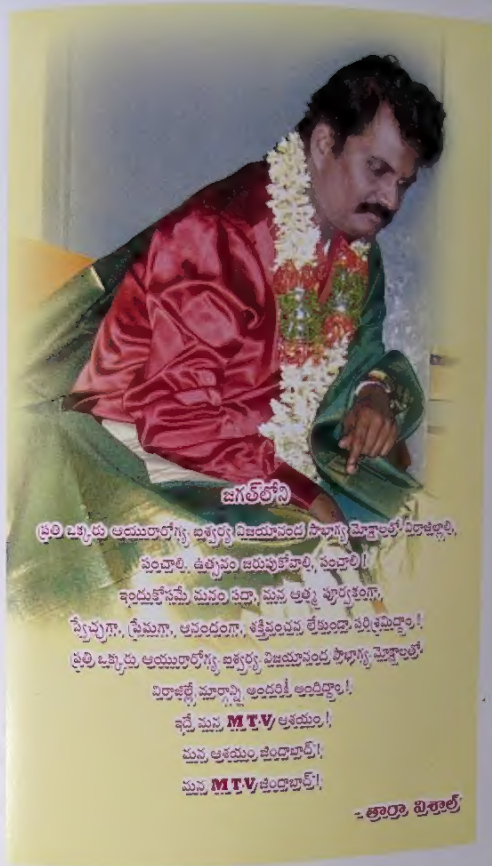
1. www.osho.com 2. www.youtube.com
3. www.ramtha.com 4. www.louiselhay.com
5. www.liferesearchacademy.com
6. www.sethlearningcenter.org
7. www.prisimagems.com/castaneda
8. Rasha The Spiritual Teacher
9. www.crimsoncircle.com
10. www.pleiadians.com 11. www.castaneda.com
12. www.lobsangrampa.org

శాకాహారానికి సంబంధించిన విశేషమైన, విస్తారమైన, విశ్వసనీయమైన, శాస్త్రీయమైన సమాచారం కావాలంటే దయచేసి ఈ క్రింది వెబ్ సైట్లను సందర్శించండి.

1. www.peta.org 2. www.islamiveg.com
3. www.goveg.org 4. www.christianveg.org

మళ్ళీ చదవండి! ధన్యవాదాలు !!





జగత్తుని

ప్రతి ఒక్కరూ ఆయుర్వేదాన్ని ఇశ్వర్య విజయనంద సాథాన్స్ మోక్షాల్లో విరాళిగా.

పంచాలి, ఉత్పవం జరుపుకోవాలి, పంచాలి!

ఇందుకోసమే మనం సదా, మన ఆత్మ పూర్వకంగా,

పేర్లుగా, పేరుగా, అవందంగా, శక్తివంతులవై లేకుండా పరిశ్రమిద్దార!

ప్రతి ఒక్కరూ ఆయుర్దారోగ్య, వ్యవస్థ విజయనంద పాఠాగ్ని మోక్షాలతో

విరాజితే, పూర్వాన్ని అందరికీ అందిద్దాం!

ఇద్దరు ముస **MTV** ఆశయం!

మన ఆశయం, బెంద్రాబాద్!

మన **MTV** జిందాబాద్!

- **சூரூ, விசூல்**

100% ఉచిత, సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన, స్వచ్ఛంద,
శాశ్వత + ధ్యాన + ఆత్మ విజ్ఞాన ప్రచార సేవ !

ఆత్మ విజ్ఞానం & ధ్యానం ద్వారా
ఆరోగ్యం + విశ్వరూపం + దైవత్వం !



TARA VISHAL



MISSION TARA VISHAL

NON-COMMERCIAL, NON-RELIGIOUS, NON-POLITICAL & SERVICEFUL ORGANIZATION